

বাহ্যোদ্যাক

অনা লাইয়েংবা অবস্থঃ মাইকী মরম অসি মাসিনা মরোইয়ে হারনা লেংগবা
লৈতে, জৌবদি অহানবা হৌখিবা খৌদোক অদু মাং ওইননা থম্মগা মথং মথং
রাখল তৌদুনা চৎথরকপনি । খুঃ ১৯২৪ শুবদা হকচাং কবা অবস্থঃ পুননি তৌদুদোইবা
(Health & Longevity) হায়বা লাইরিক অসি ছাপা নমদুনা অহানবা ফোংলকপনি ।
মথংদা চহি কয়ামকম অসিগী মনুংদা ইংরেজী লোন্সা চেফোং (Edition) তরম-
ভারক ফোংলকলে ; অদুগা এশিয়াগী মথা থংবা লমগী লোল বাফালা, ব্রুকাগোন,
গুজরটী, হিলি, কানারিজ, খাসি, লুসাই, মালয়ালম, তামিল, টেলুগু, অদুগা উর্দু
লোন্সা হলোক্তনস্থ ফোংলে ।

ইহান হানবা কংবা মতমদা মতমগী খোংলৈগা চুননা ফোংলকলে হারনা থনুব-
গুম হৌজিক ফোংবদস্থ অদুগুধা চপচনা মথোকনি । অদুবু ইহান হানবা ফোংখিবদগী
উসি কাওবদিদা অনা লাইয়েংবা অবস্থঃ মাইবগী মরমদা অনৌ অনৌবা কমা অথং
অহৈনা পুথোকনরকলে । সনকা, পেনিসিলিন, অদুগা অটৈ অটৈ এন্টিবাইওটিকস
থংনবজুনা লাইয়েংবদা বানরম্মবা অমগা অমগা লোনগনবা লাইয়েং কমা অনা লাই-
থোক্তরে ।

চন্দ্রী তবা তরুৰ শুবা চেফোং অসিদা ময়াংটঙগী চেফোংদা নৈনখিবা লাইনা
কমাগী লাইয়েংদা চংবা অনৌ অনৌবা পুথোরকপা হিদ্দাক লাংথক ভিটামিন, অবস্থঃ
হকচাং নোইনবা পোং কমা কমা যাওশিলে । লাহরিক অসিগী পন্দুপ কমা মকমস্থ
হৌজিক কালগী চংনরিবশিংগা চাননবা হায়দুনা ইনৌ নোনা ইথোক্তুনা হাপচিলে ।
অনৌবা পন্দুপ কমাস্থ হাপচিলুনা হেজৎহস্তে । (Blast) অবস্থঃ (Radiation)
গী তাংকম অসি হেজৎলবনি ।

ময়াংটঙদা ফোংখিবা লাইরিকনিঃ অদুদগী ভারত, পাকিস্তান, ব্রুকা, সিংহল,
ব্রেট ইণ্ডিজ, ব্রেট আফ্রিকা অদুগা খা থংবা সমজ্জা লৈবা ধীপ কমাগী মুর লিশিং
লিশিং কানুবা ময়াং কাইনা কংনরে । হন্দভী চেফোং অসিদস্থ থাজিকম খেংনা কানু-
রকগনি হায়বদু থন্দুনা ফোংলকি ।

লাইরিক অসি লৈরগা মাইবা (Physician) অমা যাওবদা পানবা যারে মজ্জা
লাইয়েংবা গুমলে হায়বা বাদি নস্তে । অনাবগী মরমদা থংজিনবা, থংইবদু অনা অদ্য-
বদুগী খুদমগা লোইননা থংদুনা, নাবদুগী মরম করিননো হায়বদু জ্ঞান তারনা অথংবা
মাইবা অবগী মতেং নোবা গুমহনবনি । লাইরিক অসিদা থংদবা বী অবদু ভাজিক
হিদ্দাকং অবস্থঃ লাইয়েংথং অবগী মঙন করিনো হায়বদু কজলা থংবা গুমহস্তি ।

অকোংদা বী ।

First Edition, 3,000 copies, Registered January 15, 1960

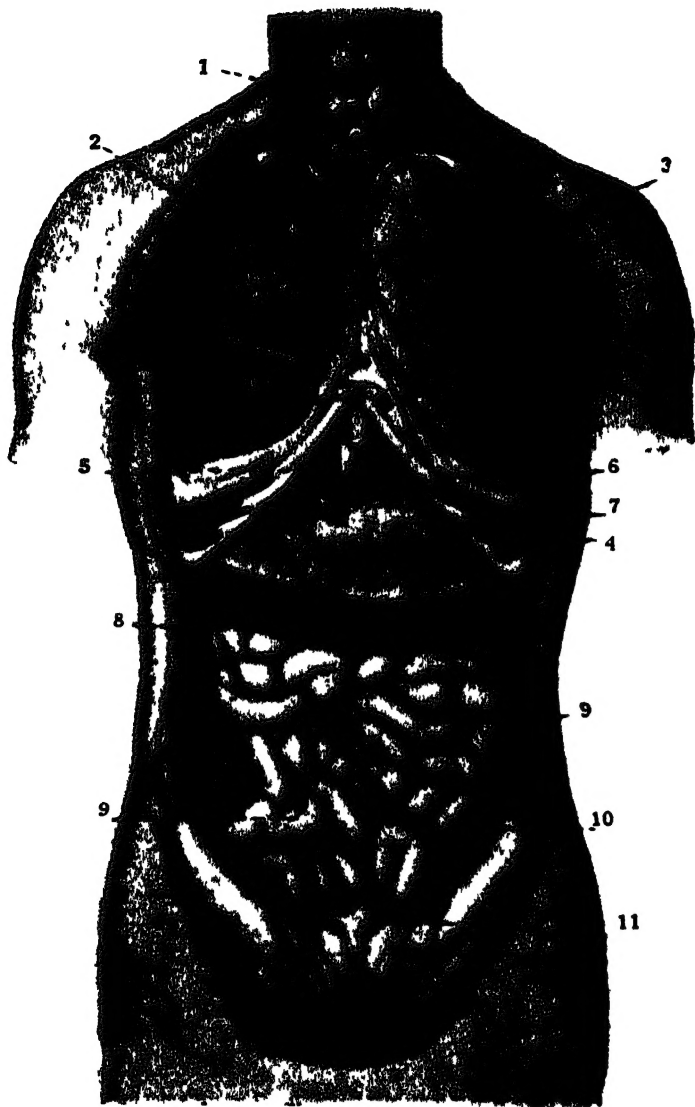
By

**The Oriental Watchman Publishing House
Salisbury Park, Poona 1**

—All Rights Reserved—

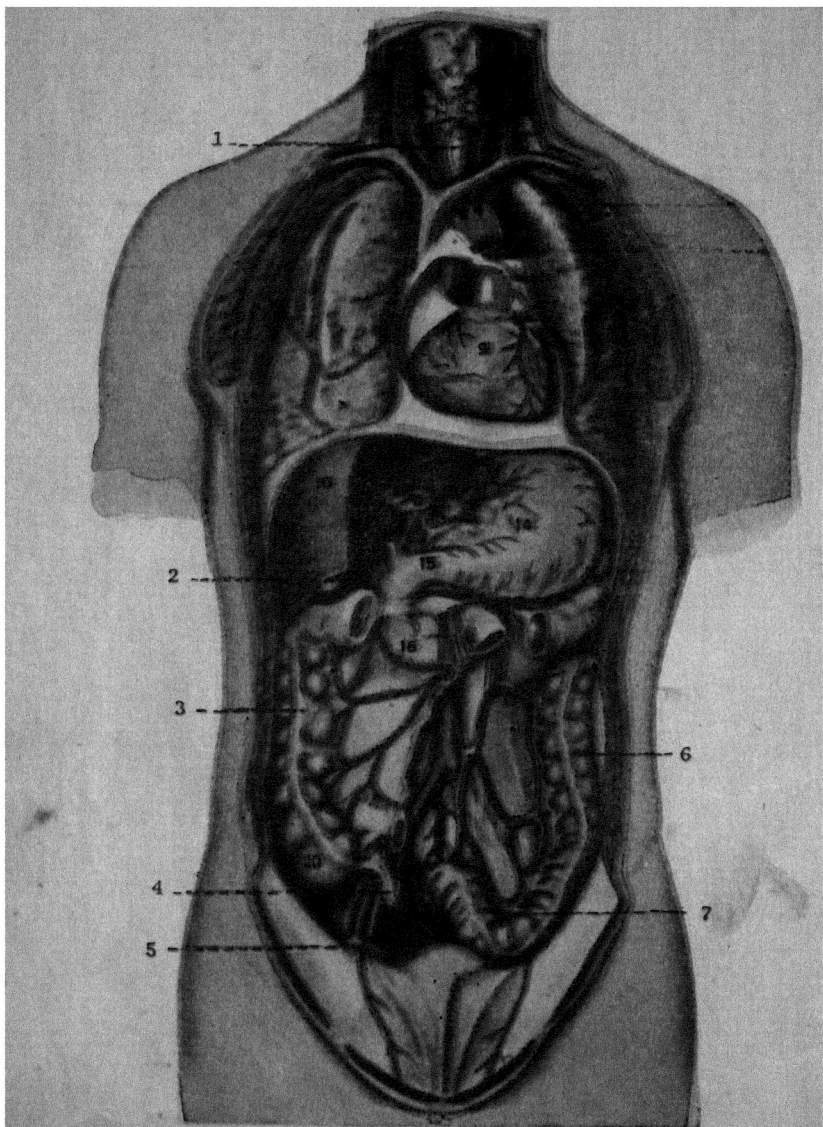


**Printed and published by V. Raju, at and for the Oriental
Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poona 1, India.
3,000—3679-59.**



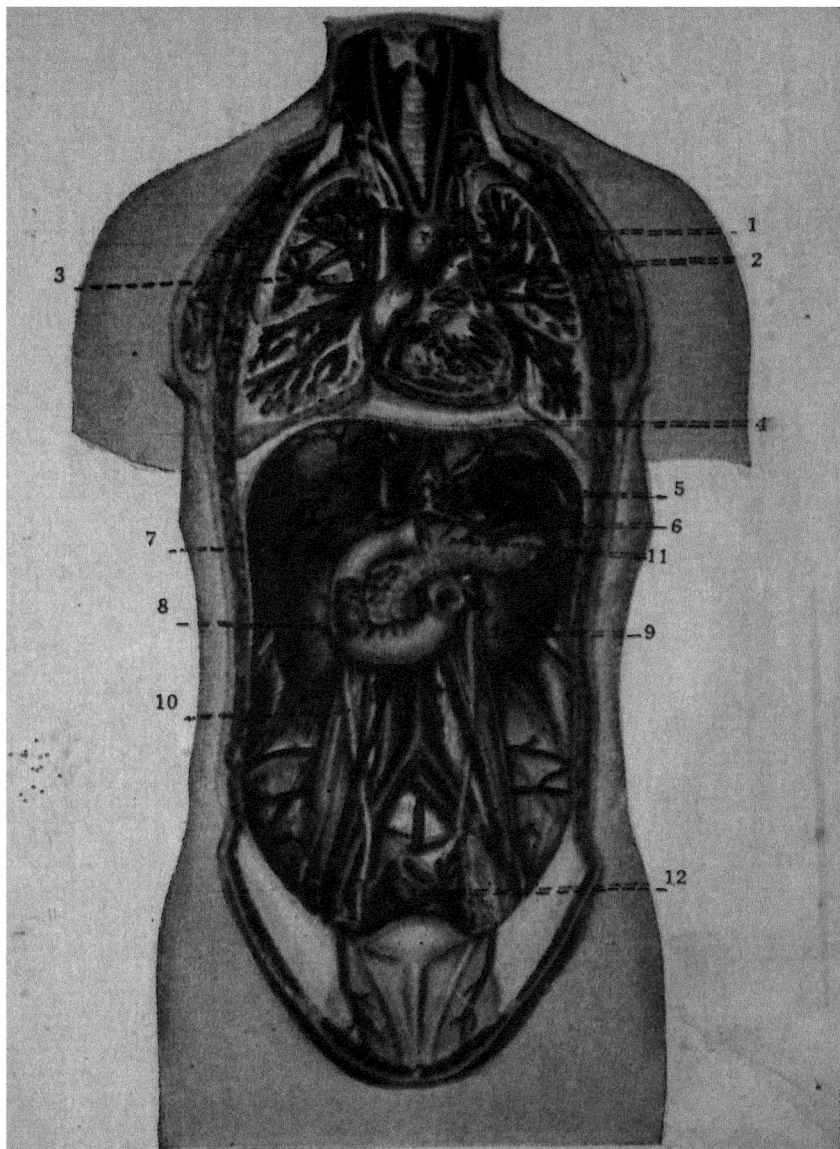
পৃথক অবস্থায় ধরাশীল পোং (viscera), অহানবা যরোন ।

৩ পেরিকাডিয়াম, ১ থাইরয়েড গ্লেন্ড, ২ য়েংথংবা থরোথী, ৩ ডাইথংবা থরোথী, ৪ লাইকুইন, ৫ ফীবাথীয়েংথংবানতোন, ৬ ডাইথংবা ফিরাকনতোন, ৭ চাকখাও, ৮ অকৈবাথোইনি লিকাইনি, ৯ থোইবি লিনশাং অপিকপা, ১০ লিগনয়েড কোলোন ১১, ১২ ইলিয়ামিননি দুগ্গকান ।



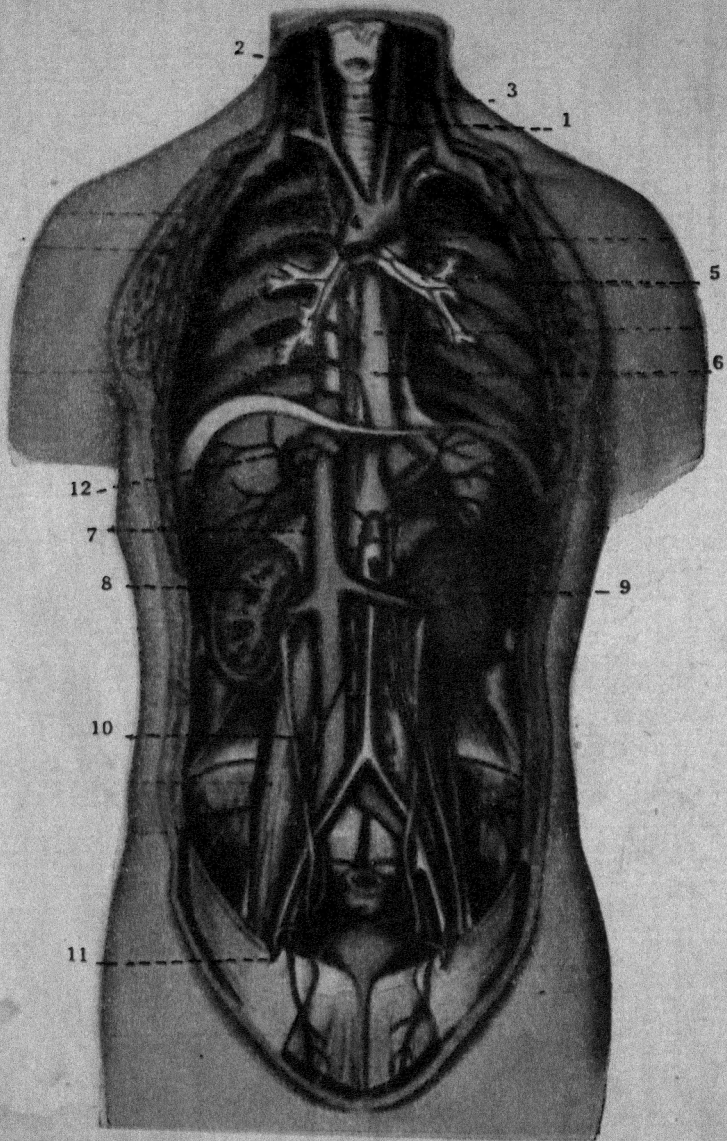
পুরু অমল্যঃ খবাকী অনিশ্চবা মরোল

১ নুংশিঙ্তোং চরম, ২ গোলব্লাদার, ৩ কাখংপাকোলোন, ৪ এপেনডিক্স, ৫ সপারমেটিক দক, ৬ কুমখবা কোলোন, ৭ সিগমোইড কোলন, ৮ হাঁট (থমোই), ৯ ফিলাক, ১০ চাকখাও, ১১ পাইলোরয়, ১২ ডিউদোনন, ১৩ সিকম ।



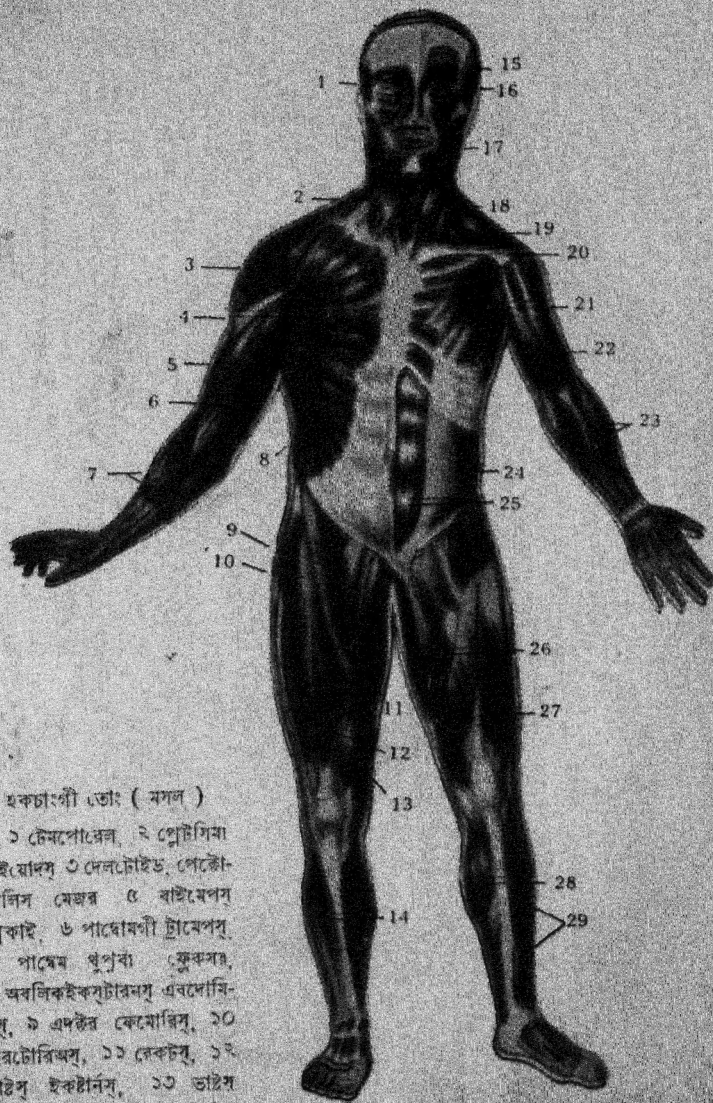
খবাক অমসৃং পুক, অলমগুবা নরোল ।

১ এওরটিক আর্চ, ২ পনমানোরি আরটারি, ৩ পনমানোরি ভেসেলস অমসৃংখ্রনকাই ৪ পল্লুরা (খয়ো-
 বীণী কয়োন), ৫ দাইএফ্রাম ৬ পৈ অদথা পৈণী ই উতোং, ৭ য়েংখংবা স্থপারিনেল গ্লেন, ৮ য়েং-
 খংবা কিদনি, ৯ ওইখংবা কিদনি, ১০ ইউরেটার, ১১ পেনাক্রিয়েজ, ১২ রেকটম ।



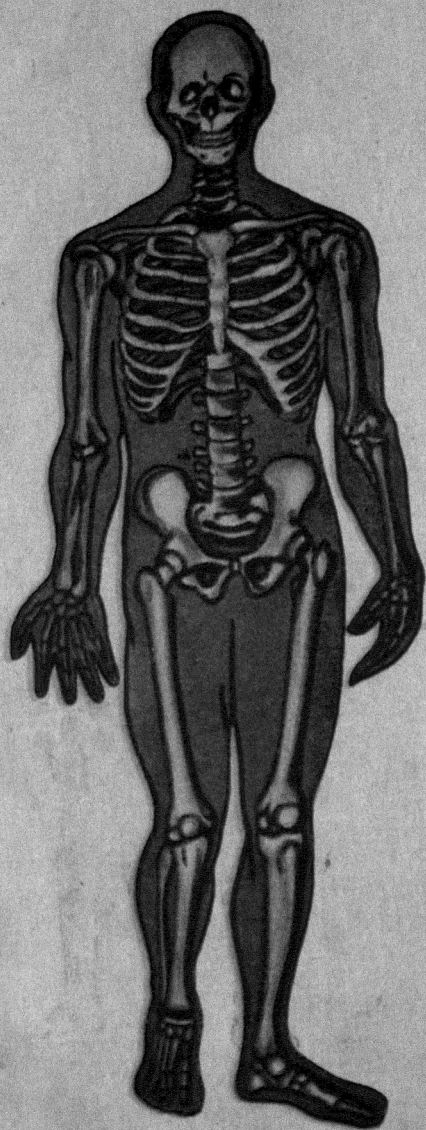
খবাক অনসুংপুক, মরিশুবা মরোন ।

১. চরনউতোং, ২. য়েংখংবা কমন কেবোটিড, ৩. ওইখংবা কমন কেবোটিড, ৪. এঅরটিক আর্ট, ৫. ওইখংবা ব্রুনকস অনসুং মাগী আর্টরি, ৬. গলেট (চাকচংফ), ৭. স্বপ্রাভিনেল গ্লেন, ৮. ব্রিনেন কেলিগেস, ৯. ওইখংবা কিডনি, ১০. ইউরেটার, ১১. ইংওইনেল ব্লি, ১২. হিপেটিক ভেনস ।

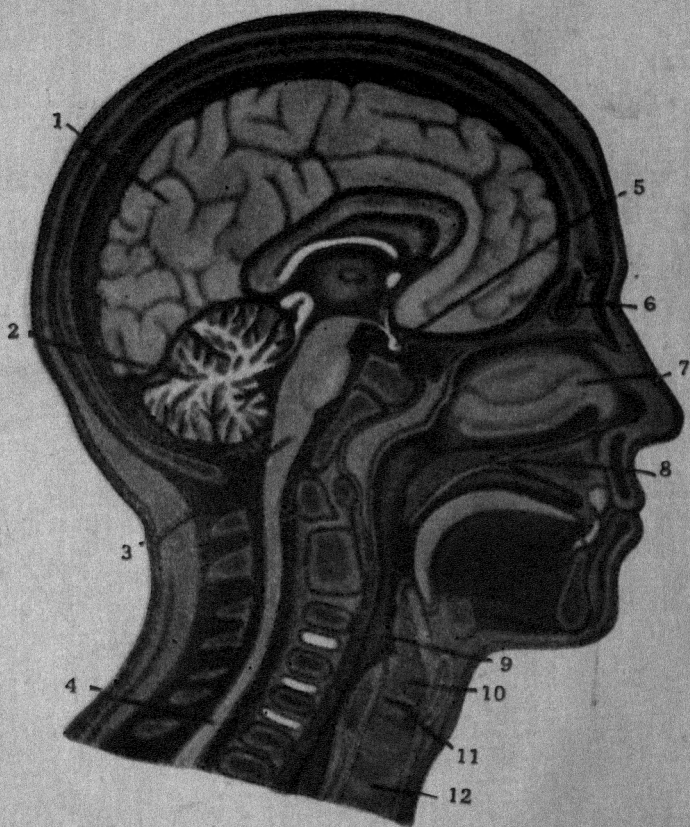


হকচাংগী জো: (মঙ্গল)

১ টেমপোয়েল, ২ থ্রেটিগিমা
 মাইয়োদন্ ৩ দেলটোইড, পেক্টো-
 বেলিস মেজর ৫ বাইথেপস্
 প্রেকাই, ৬ পাদোবগী ট্রায়েপস্
 ৭ পামের থুপুবা ফ্লেক্সর,
 ৮ অবলিকইক্সটার্নলস্ অবদোমি-
 নস্, ৯ এডক্টর কোমোরিস্, ১০
 সারটোরিয়স্, ১১ রেকটস্, ১২
 ভাইস্ ইক্সটার্নস্, ১৩ ভাইস্
 ইন্টার্নস্, ১৪ টিবিয়ালিস ইন্টার্নস্,
 ১৫ অকসিপিটো ফ্রন্টালিস, ১৬ অরবি কুনারিস পালপেব্রস্, ১৭ মাসেটর, ১৮ পেনোমাসেটরিয়স্,
 ১৯ ট্রাপেজিয়স্, ২০ ব্রাহিডিকল, ২১ পেক্টোরালিস মাইনর, ২২ বাইথেপস্ প্রেকাই, ২৩ রেকটর
 অক ফোর আকর, ২৪ অবলিকস ইন্টার্নলস্ অবদোমিনাস্, ২৫ রেকটর অবদোমিনাস্, ২৬ এডক্টর
 কোমোরিস্, ২৭ ভাইস্ এক্সটার্নস্, ২৮ পেসটোনেব্রিয়স্, ২৯ ইক্সটেনসর ডিগিটাস্।

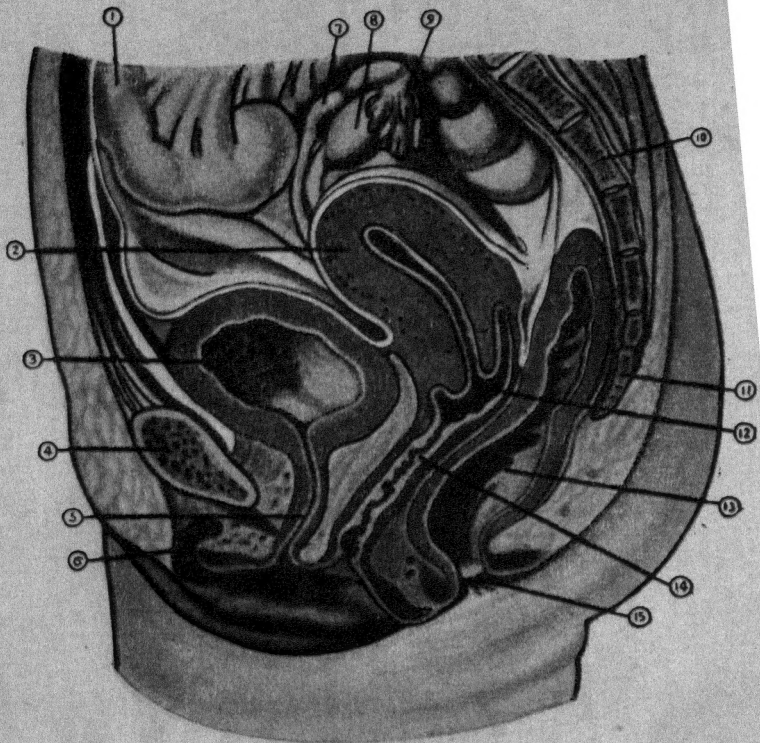


শরীৰ পোলাঃ (Skeleton)



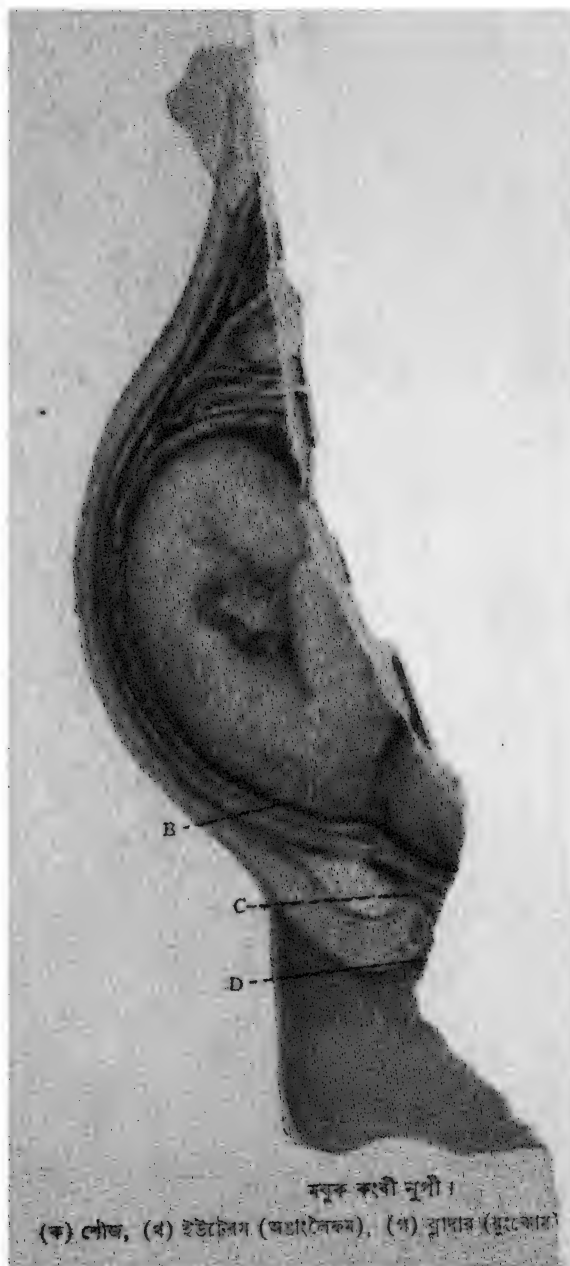
কোক নয়ই খাইদোকপা ।

১ সেরিব্রাম, ২ সেরিবেলুম, ৩ মেডুলা, ৪ স্পাইনেল কোড, ৫ পিটুটারি বোদি, ৬ ক্রেন্টেল সাই-
নস্, ৭ নাতোলগী অছোবা, ৮ বোনি পেনেট, ৯ ইসোফেগস (চাকইশিং চংফম), ১০ লেরিংস
১১ ওইথংবাতোকেল কোর্ড, ১২ ট্রেকিয়া ।



নুপীগী মখাংবা পুক ।

১ ইনটেস্টিন্, ২ ইউটেরুস্, ৩ ব্লাদার, ৪ পিরাই শরু, ৫ ইউরেথ্রা, ৬ ক্রাইটোরিস (শেং)
 ৭ ফেলোপিয়ান টিউব, ৮ অভারি, ৯ ফিমব্রিয়েটেড টিউবুল, ১০ সেক্রম শরু, ১১ কোকসিস
 ১২ সারভিক্স্, ১৩ রেকটম্, ১৪ ভেজাইনা (অখিবম), ১৫ এনন্স (অমাংখোং) ।



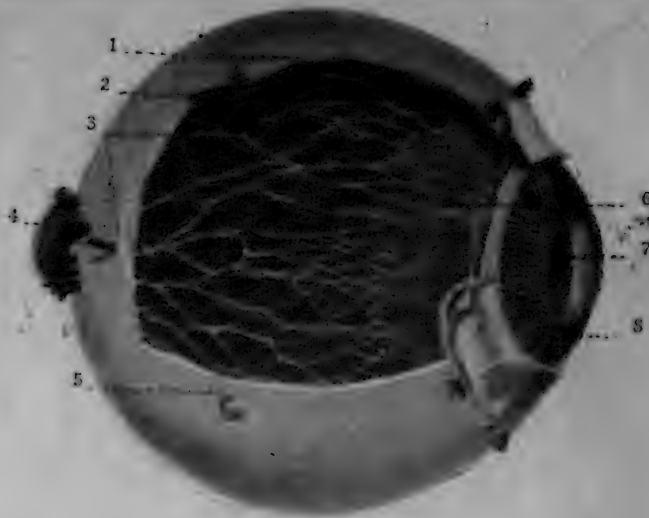
मनुष्य कर्ण की रूपरेखा ।

(क) लोख, (ख) इन्डेंटिफ (अन्तरालिक), (ग) द्वाधान (मुखकोण)



মহাশক্তি বোহাণে মধ্যগী ইন্দ্রিয়;

৩ পিরাই শক (পিউরিকবন), ৪ কোরপয় কোভেরগন, ৫ ইউরেশা,
কি, ৬ কোরসিস শক, ৭ রেকটর (শোভ), ৮ ওমিমেলা ভেসিকল
শোভ, পো) ।



চক্ষুর অন্তর্ভুক্ত অঙ্গসমূহ।

১ কোর্নিকা, ২ আইরিস, ৩ লেন্স, ৪ সিলিয়ারি পেশী, ৫ ভিট্রোসা, ৬ রিটিনা, ৭ অপটিক নার্ভ, ৮ স্ক্লেরা (বল)।



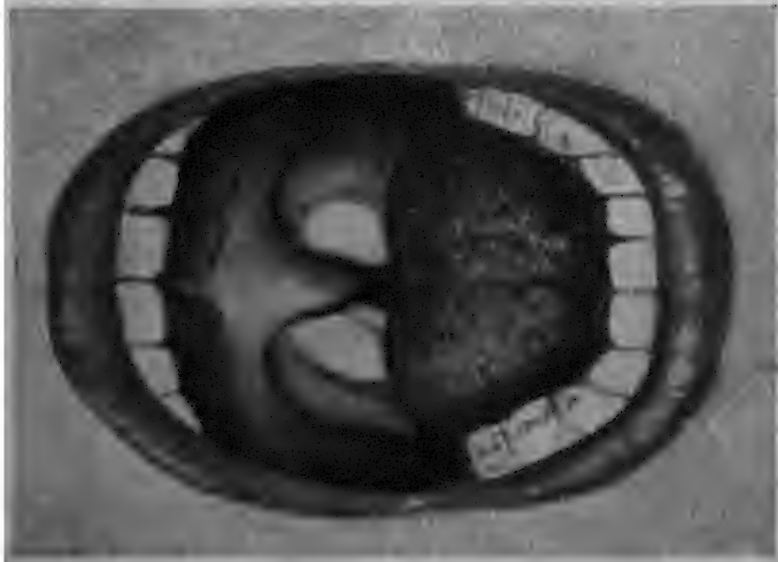
শ্রবণ অঙ্গের অন্তর্ভুক্ত অঙ্গসমূহ।

১ পিনা, ২ ক্যানাল, ৩ টিম্পানিক মেমব্রেন (কান পত্র), ৪ ম্যাল্লিয়া, ৫ ইনকুস, ৬ স্ট্যাপিয়া, ৭ কোক্লিয়া, ৮ ভেস্টিবুলারি সিস্টেম।

ମୌନସିଦ୍ଧାନ୍ତିଜିନୀ ନାବା ବତସଜା ଓଇବା ବୌନା ଶ୍ରୀ କବିବନ ।



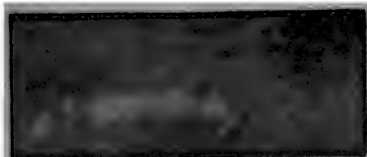
ডিপ, পেরিকানা নানা নভমস। হুইসা (কোনা) গী কিবম ।





মিথ্যী লাইনা ।

১ ব্লেকরাইটিজ মারজিনালিস, ২ টাই (সিথকো), ৩ কালাজিঅন, ৪ পিকআই (মিস্ত্রাবা) ৫ অলনার
ডোদোং, ৬ টেরিজিয়ম, ৭ কেচেরেই (হোদোংমিং চংবা), ৮ আইরাইটিজ ।



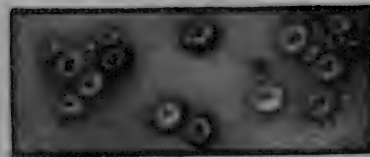
1



2



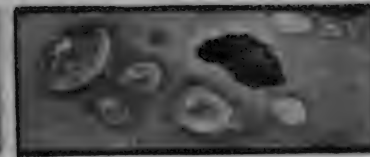
3



4



5



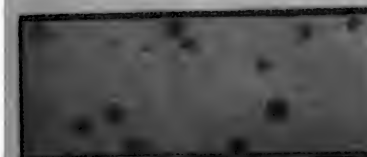
6



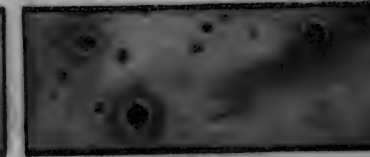
7



8



9



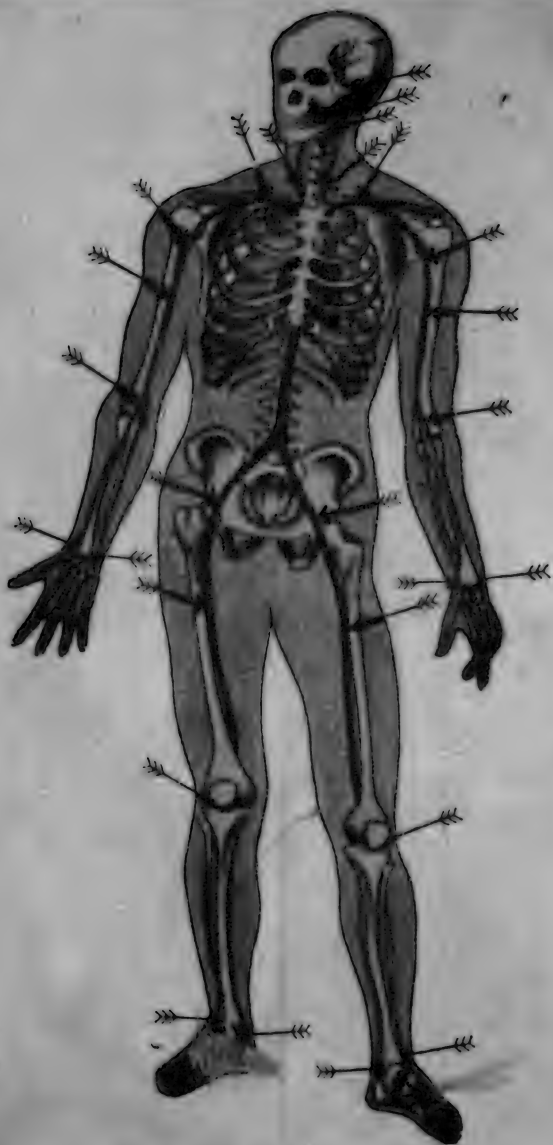
10

মাইনগী লাইনা ।

১ জারনেট ফিলাই, ২ মিক্সল্ লাইকুল, এডিলন পোকল্ (কোয় ফোয়াই লাই), ৪ বাইখোকপা, ৫ শিফলন্ ৬ পেনফিগাল ৭ হাইড্রা ৮ এডিপাটরিন লাল, ৯ টাইকোইড, ১০ পরপুয়া ।



‘রোমণা’ নামে কৈনসার, টেল জবগুট চিকিৎসা। ছোটো কৈনসার ।



হকচণ্ডী অস্ত্রা ভাষা পুৰিহা যকৰ মকম ।

পুনশিবসি ঐথোইগী অথোইবা লননি

মীওইবগী মমল নাইদবা লন হায়বসি পুনশি তোদ্রোইনা হিংদুনা পানবা অগিনি, অনিস্তবনা মশা ফবা নায়েজবা হায়বসি ওইকম থোকই। হকচাংবু কএবদি পুনশিগী নুংঙাইবা মপুং ফানা ফংদবতা নওনা পুনশি অদুগী মনুংদা কান্নবা করিমতা উৎপা উমদে। ফওবা অনা অয়েক পকপা হকচাংনা, মনিং তোনা নুংঙাইনা কোই থোক চংথোকপা উমদে; তোনিংবা থবক মনিং থুংবা পাংথোক্তনা মাদুগী নুংঙাইবদু ফংবা উমলোই; অদুগা চানিং থকনিংবা মনিংথুংনা চাদুনা মশা ফবগুয়া ইস্ত্রিববু পেলহনবা উমদে।

অনাবা মশা তেকচং কাইচংবা মীনা মতম লৈবা থিৰিক্তা অরাবা নুংঙাই ডবগা লোইননা যাওনুদুনা মপুনশি লেনবতা নওনা, মীগী কান্ননবা তোবদি হুশোক্তুনা, মশাতগী সেবা তোজবা উমদে। মতম লৈবা থিৰিক্তা মী অমা অনিদি মীগী সেবাদা থবক কাইথোক্তুনা লৈতবা য়ারক্তে। অম্মম তোনা মপুনশি অদু লেনুনা ইমুংগী অমম্মং সমাজগী অচোবা অকহা পোংলুম অমা ওইনা থোকলরে। মট্টেদি মফি মরোন শেংপা চাবা অদুগা ইমুং মপান থোকপা চংবা ফাওবা মী থরগী সহায় নত্রবদি উমমস্ত্রে।

অনাবা মীদগী শোকলকপা থুদোংখিবা অকিবা

মথক্তা হায়থ্রিবা অরাবা ময়্যাম অগিতা নওনা অনাবা মী অদুদগী থুদোংখিবা অকিবা কয়া ইমুং মনুং শটৈ নটৈ অমম্মং নকনবা কৈরোই লৈকাইগী মীডোক্তা থোকহল্লুকই। মরমদি অনাবা হায়বসি অমগা অমগা, নকনবা মশেল লোনরক্তুনা শলোকলকই। ঐথোইনা উনরিবা অগি মঙাই—অহানবা মকম অমদা মী অবতা মনাই, অদুদগী থরা লৈরগা মথং অমা অমুক নারবুই, অম্মম তোনা মতম থরগী মনুং ইমুং অদুদগী ইমুং অমদা লাল্লুকই অদুদগী মথং মথং লৈবাক অপুয়া শিনবা। তপনা তপনা শলোকলকই। মতম অদুদদি চুয়া থবক ইনবাং তুবা তপনবদুনা লাইয়েং মগীদমক শেন থুম চংদনা মাংবতা নওনা মীওইবগী হকচাং অদুগী মথক্তা অমুক হকচাং অগি অমুক ফংথ্রিবদি হানুগী কীববদা

য়ামনা লুই অমসুং মতম চংই। মরম অসিনা অনাববু খোশাদনা, মতোমদা মকম-
খিগনি হায়দুনা নিংঙাইদনা লৈখোকপশি অচোবা অরানবা অমনি। হকচাঁং ফনা
মাদয়েক্তনা থমবা হায়বসি মরম যামলবা লল অমনি, মাসি ফংবা মী খুদিংমকনা
হোৎনফম থোকই হায়না বিচার তোবা চুমই।

মীখুদিংমকনা মশা মশাগী যতন তোনদুনা মাদয়েক্তনা হকচাঁং ফনা থমফম
থোকই। মাসি তোরবতদা মশামকনা, ইমুংমনুং অমসুং কৈরোই লৈকাইগী মীনা
অমসুং ঈশ্বরমকনা পেনবি হায়না লৌগদবনি অমসুং সংসার অসিদা মী খুদিংমকী
তোদবা যাদবা তঙাই ফদনা পাংখোকদবা মখৌনি হায়না ধনগৎকদবনি। লাইনা,
হেলোই লাইরেম্বী অদুগা হাবা পানি না নাহনবনি হায়না লোবা যামনা লালই।
শিবা চংবা হায়বসি লাইবকী বানি, মীনা তম্বা ওম্বা নও হায়না ইয়াং য়ান্না তাপ
হেক লেপখোকপা য়ান্না চুমদে।

করিনা নারিবনো ?

হকচাঁং ফনা, মাদয়েক্তনা থুনবগী দমকতা চংইবা নিয়ম আইন অদু কাইরুরবতদা
হকচাঁং ফা অনান হায়বসি পকলকই। নিয়ম অদুবু থুগাইদুনা কাইনা চংত্রবদি
পৃথিবীদা মীওইবাগী, মরজা নানরিবা লাইনা অসিগী শরুক তরা থোকলগা শরুক
নিপানদি মীওইবগী মশাদা চংলজুনা নাহনবা ওমদে। নিয়ম অদু কাইদনা য়েংদুনা
চংলবদি, মীওইবনা পামনরিবা পুনশি তোইল্লোইবা হায়বদু শোইদনা ফংটেন। নিয়ম
অদু কাইনা খৌওইদনা *ংলবদি মীওইবনা পামনত্রিবা অমসুং কিনরিবা অনাবা অমসুং
মতম চাদনা শিবা হায়বদু থোকলৈ।

মতম চানা মশাগী যতন তোদবা

মীওইবা হায়বা ত্রোখোই অসি নাত্রিঙেদদি মশা মশাগী তোগদবা যতন অসি
য়ামনা বাৎলি ; নরকলবাতদা হিরম অদোমদা বাখল অদো লাকলৈ - মতম অদুদদি
ছরানবা মতুং সেরিংবা হায়বদু তাররে ; খবা থেংমনশিবা মরমনা ছরানবা থোকশ্রগা
থোংদা বাইথু শো পানবগা চপ মানুরবে। মী খুদিংমক অসি মশাগী চচি অমম
সুফংত্রিঙেদগী হোনা মশা ফনবা নিয়ম অসি য়েংখতুনা চংলকপা চুমই। অঙাং অমগী
মশা অশি ফহনশি হায়বদি পোক্‌ত্রিঙে মশাগী মশুক মনুংদা লৈরিত্রিঙেদগী হোনা
য়েংখকলকফম থোকই হায়না অটৈ অশি; অখংবা মী খুদিংমকনা হায়রি। অদুগী
মখজা মশা মশা অনি অদুনা খংগদবদি—মশা মশা মশা ফরগা পোকলকইবা মচা মচ
মশা - কৈ অদুগা মশা কওয়া, অনা অয়েক চেনবা মশা মশানা পোকপা মচা মচ
ভেকচং কাইচং তোই অমসুং নাগল্লি।

লাইবিক অসি পাবিৰিবা মী খুদিংমক অসি সাৰালক হায়বদি চহি মনুং মতম চানা চাওৱে হায়না লোজবগে। মী খুদিংমক মশা শোনবাং অনা অয়েক কয়ানা নাৰুৱবনি হায়না লোবশি। মখেই খুদিংমকনা হকচাং কনবগী আইন নিয়ম অসি য়ামনা কানুৱনি হায়না লোবিকদবনি অদুগা মশা ফৰিঙৈগী মনুংদা আইন শিং অদু শিজন্মদুনা মশা নাদথেক্তনা ফনা থমনবা ৰাখন তোবতা নওনা নাৱবা অমন্তুং নথ্ৰবা মতুংদা মতো কবম তোবগা হানুগী মশা ফবা কীৰম অদুদা অমুক হস্তিনবা ৰাগদবগে হায়বদুস্থ ঋংবিগদবা ওই। লাইবিক অসিগী উদ্দেশ্য হায়বদি পাবিৰিবা মী শিংদা ফোংদোক চনিংবদি। — কবি কবম তোবগা অনাৰা পোকলোইদবগে, কৰম তোৱগা মশা ফনা তেক্তনা কাইদনা নাদনা লৈগদগে, অদুগা মশাৰু পুখংজবা ওষগুম ইমুং মনুংগী মী পুয়মকপু চপমানুনা থমবা উমগদগে। অদুগী মথক্তা য়ামনা তোইনা তোনা নাগনবা লাইনা কয়া মকম ডাক্তাব যাওদনা, ময়ুম ময়ুমদা ময়ুমাই ৰেংজবা উমনবা উপাই পিবি। অকনবা অনাবদি হেক নাবকপগা মতিক চাবা অহৈবা মীদা ৰেংহন গদ বনি। অহৈবা অদুগী মহৎ অদু লাইবিকনা শিনগনি হায়বশি ওইখোক্তবা বানি।

অনাৱগী ময়ুম (Cause)

মী অয়ায়না ৰল্লি—সংসাৱদবু পোকলবদি শিবা নাৰা হায়বদি দি তঙাই ফওবা অবকনি। ডাক্তবনা অমন্তুং বৈজ্ঞানিকশিংনা হায়ৱি অনাৰা খুদিংমক অসিগী ময়ুম অমমম লৈ। অনাৰা কয়াদি মতিক চানা হকচাংবু নোইপেলহনবা ওষা চিজ্জাক চাদ বদগী পোকলকপনি, বেবি বেবিনচিংবা অনাৰা অসি ময়ম অসিদগী নাৱকই। লাইনা অসি মৈখেংশাৰা কাবখানাচ ঐবক শুবা মীগী মবক্তা য়ামনা নাটন। অদুগা লাইনা কয়া মকমদি মশা মশাগী মহোশাগী চংলকইবা নিয়ম অদু গুগাইনা চংলুৱবদতা নাৱকই। চাবা তুমদবা হায়বা লাইনা অসি মঙৎ অদুগুমদগী পোকলকই। হৈনদবা পোৎ চাকবগা চাবা তুমদবনা নাৰা অনাৰা পোকলকই। অমিগুম্বা ময়ুম মচা মচা অসিনা হৌদুনা নাৱশি য়ামদে, অনাৰা হায়দুনা লৈৱিৰিশিং অসিগী শৰুক তৱা থোক লগা শৰুক অমবোম ওইগনি। অতৈ অনাৰা শৰুক তৱা থোকলগা শৰুক মগাল অদুগী অনাৰা খুদিংগী ময়ম অমমম তোপনা তোপনা লৈৱি।

মী ওইবগী থাইদগী অহেনবা অকনবা য়েকনবা

অনাৰা খুদিংগী নাহল্লুকুৱগী ময়ম ওইৱিবা জায়ম হায়বদি মী ওইবগী অকনবা য়েকনবনি। সংসাৱ অসিদা জায়মশিং অসিনা নুমিৎ খুদিংগা মী ওইবা লিখিং লৰা হাংলি। লোক, লোকখুলাই, সৰুৱ, নিউমোনিয়া, থিকাইবা, ঠকাইবা, ডুগতি, পুৰু, চংপা, টিটানুস (অপুৰী শোইৱেল), লোক ৰংখু, মেলেরিয়া, কুটী, প্লেগ অদুগা

অকন অকনবা অনাবা অসি জারমনা নাহনবা ঙাক্তনি । অদুনদি হোজিক ঋংবিরে । পৃথিবীদা মীওইববু হাংনিবা অনাবা অকনবা অসিদি জারমননি ।

জারম অসি কাংলুপ অনি থোকনা ঋইরি । কাংলুপ অমনা পাথীগী জাংনি অদুগা কাংলুপ অমনা পাথী নওবা জীবগী জাংনি । মখোই অসি অসুপকী মতিক পিকই অমসুং কুপই চুমনগী মিংনদি উবা ফংদৈ । মখোইনা পিকপদি করি অমুক হায়রুগনি, মশাগী লৈজরিবা ফিতম অদুদগী শরুক লিনিং অমা হেন্না চাওখংনা উহনবা ওহা মাইকোকোপনা য়েংবদা হজাম মরুগুজা চাওনা উই ।

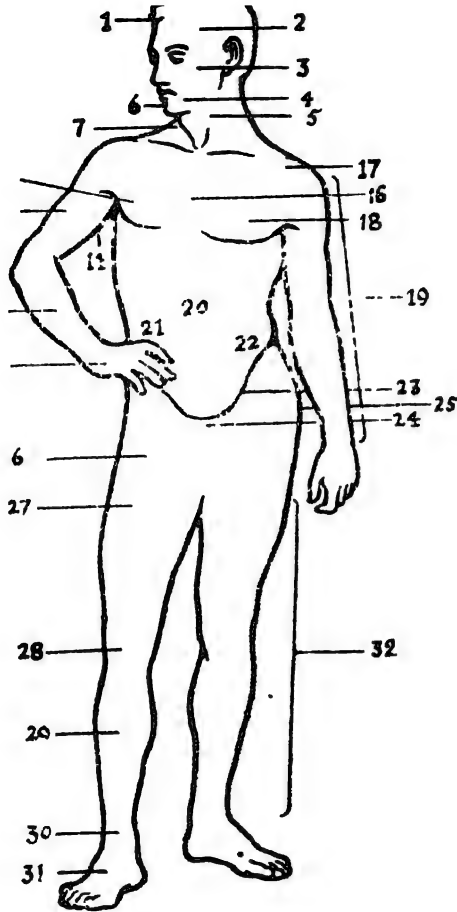
মখোই অসি য়ামনা থুনা থুনা মশিং হেনগংহনবা ওমই । পুরিবগা চপ চপ মানুনা মশিং হেনগংহন্নি । মফম চাবা লমদা তারুরবদি কলেরা জারম নত্রগা টাই-কোইড জারম অমনা পুং তরাগী মনুংদা নিযুত অমা ওইরকই । য়ামনা পিকপা অমসুং মশিং থুনা থুনা হেনগংহনবা ওহা মরয়া মতম খরাগী মনুংদা মী অসি পাকতক পাকতক নাহনবা ওম হন্নিবনি । মখোই অসি কুহা পুথ্রি অমসুং তুরেলগী ট্রিশিংদা, সড়কী উৎফুল রাইফুল মরজা, ইমুং মগুং কাচিন কয়াগী থুনাং নাটৈ মরজা ফকলাং কয়ুং ফামুংগী থুনাং মরজা চারি থকলিবা চিঞ্জাক মগুংদা য়াওদুনা হিংদুনা লৈ । শয়না হায়বদা মী কুংনা লৈবা সহর অমসুং ইমুং মনুংদা মফম অয়াবদা হিংদুনা লৈ । অদুনদি হোজিক মী থুদিংমকনা জারমশিং অসি হকচাংগা করম ভোরগা নকনহল্লোই-দোবগে, করিওহা হকচাংদা চংত্রগা করম ভোনা মাংহনগদোবগে হায়বশি ঋংবা তারে । হিরম অসি লাইরিক অসিগী অতোপ্লা পন্দুপতা নিংথিজনা নৈনরক্তদোরে । মী পুম্‌মক্লু চেকশিন্না পাদুনা ঋংলগা বুদ্ধিদা হানফম থোকই ।



হকচাং কায়াং লৈফনগী অপোবা নক্সা

মীওইবগী হকচাং অসি চাওবাকপা মিৎয়েংদা কায়াং অহম থোকন। খাইবা উই । কোক হকচাং অমসুং খুৎখোং হায়বা কায়াং অহম অসিনি । হকচাং, অসিদা অচো অচোবা কোম নত্রগা উপুগুধা মফম য়াওবি । ঝাদুদা হকচাংগী থবক পুয়িবা অক অকবা ইস্ত্রি লৈ । কোম অসি অমুক ডাইএক্সাম হায়বগা থংনবা অপোবা ফকলাং অমনা অনি থোকন। অমুক খাইদোক লি (লা ১৬ য়েংউ) অসিগী মথক থংবা কোম অদুবু থবাক হায়বগা থংনৈ ; মাদুগী মনুংদা থেবোষী, হাট লৈ অদুগা য়াংলেন লোমদনা খোরি চবম অমসুং স্বব হোন্‌বা লম্বী অদুগা চাক ইশিংনা চিংবা চাথ্রিবা পোং চংনবা লম্বেল লৈ । অপোবা ফকলাং অদুগী মথা থংবা শকক অদুবুনা পুক কোই । পুক অসিদা ফিরাফ, চাকখাও, পৈ, পেনক্রিএজ, থিবেং লিনশাংমচা অমসুং থিবেং লিনশাং অচোবা লৈ কোম অসিগী মথা থরা কুমথরকপা ওইনা থরাং মপাদা, নাকল য়েংলম বোইবম ওইনা অনি থোকন। নম-গল লোমদা কিডনি কোবা ইস্ত্রিয় অদু লৈ ।

হাথ্রিবা ইস্ত্রিয় পুমনমক অসি মাগী মাগী ভোঙান ভোঙানবা মথৌ অমমম তৌই অদুগা ইস্ত্রিয় কয়ামকমদি পুল্লক পুন্না অকবা থবক কয়া পাংথোকপসু লৈ । চিন, য়া, ধোনাউ, চাকখাও, থিবেংলিনশাং মচা অমসুং অচোবা অদুগা পেনক্রিএজ অসি ময়াম পুল্লগা চাথ্রি থকথ্রিবা অসি তুমহনুংবগ। থবক পাংথোকই । হায়রিবা অকোনবগী ইস্ত্রিয় পুমনমক অসি পুল্লগা চাথ্রি থকথ্রিবা তুমহনুংবা ইস্ত্রিয় হায়বগা থংনৈ । নতোল, ধোনাউ চবম, নুংশিং লম্বি অদুগা থেবোষী থেবোষী অসিনা নুংশিং অশেংবা মপানদগী হকচাং মনুংদা পুশিনুংবা অদুগা হকচাং মনুংদগী অমোংপা কার-বোন ডাইওকসাইড য়াওবা নুংশিং পুথোকখিনবা থবক তৌই (পদ্মপ ১ চবা ফ্রেউ) । ইস্ত্রিয় কাংলুপ অসিবু শোর হোলোক হোজিয়ল ভোনবা ইস্ত্রিয় হায়বগা থংনৈ । হাট, ঙগী উতোং শিংলি অচোবা পুয়ামক অসি পুন্না হকচাং মনুংদা মফম থুনিংক শিনবা থুংনা ঙ অসি চেনহনুংবগা থবক অসি তৌই । মরম অদুনা মথৌই অসিবু ঙ হক্‌চংল। চেনহনুংবা ইস্ত্রিয় কোই । কিডনি অনি বুশা, থেবোষী, ফিরাফ, অমুক থিবেং লিনশাং অচোবা অসিনা হকচাংদগী অমোংপা কানুদবা হোলোকনবা ।



১ দাহিবক ২ চুবা ৩. গজাহ ৪ চাহক ৫. ডবান ৬. পোষা ৭. পোষা ৮. পোষা ৯. পোষা ১০. পোষা ১১. পোষা ১২. পুনিং ১৩. পোষা ১৪. পোষা ১৫. পোষা ১৬. পোষা ১৭. পোষা ১৮. পোষা ১৯. পোষা ২০. পুক ২১. ফিলাক ২২. পৈ ২৩. পিরাই পোষা ২৪. চনিং ২৫. অঙ্গ ২৬. অঙ্গ ২৭. কৈগল ২৮. পুকউ ২৯. পুয়াই, পুয়াই ৩০. পুয়াই ৩১. পোষা ৩২. পোষা।

অদু মপানদা পুথোকখিনবা খবক তোই । মবম অদুনা মথোইবু ফওবা কান্দনবা পোং
মপান্দা পুথোকখিনবা ইস্ত্রিয় কোই । থোপ য়াংলেন শক মনুংদা চংলিবা অচৌবা
শিংলি শ্শোইনল কোর্ড অদুগা শিংলি অচৌবা হকচাংফবা অমম্বং পুনশি তোত্লেইবা ।

অমম্বং মচা ময়াম (নাৰ্ত) অসি পুত্লেগা, মথক্তা হায়গ্রিবা ইস্ত্রিয় ময়াম অদুগী
মথৌশিং অদু থুংনা পাংথোবপা থিংবা অদুগা চাংনাইনা চংহন্নবন চিংবা নিয়ম অসি
চালাইবকই । মথোই অগিবু নাৰ্তস গিষ্টেন হায়না মমিং থোত্লে । অসি নওনা শরুগী
মপৈ লৈবিবা অসিনা হকচাংগী মওং মতো ব্রাংবা চাওবনচিংবা শেমলৈ , হকচাংগী
তোং ময়াম অসিনা লেংওত্লে চংপাংগী খবক অসি তোই ।

মথক্তা হায়গ্রিবা হকচাংগী কাফাংশিং অসিবু নিংখিচ্চনা কন্দুনা খমলগা মাগী
চংলিবা পোং অদুবু চপচানা চাংনাইনা ছনবিবা ওমলনদি হকচাং নাদয়েক্তবা ফবা
হায়বদু কোঁনে ।

হকচাং ফনবগী নিয়ম তরক ।

- ১ হকচাং থুদিংমক অসি চপচানা চপচাবা দকপা ফংহনগদবনি ।
- ২ হকচাং থুদিংমক অসি মবাং কাইনা নুংশা অমম্বং তরু তরু বা নুংশিং ফংহনগদবনি ।
তাং থুদিংমক অসিদগী অমোংপা পোং অসি তোইনা নোথোক্তনা পকহুগোই
দৌবনি ।
- ৪ হকচাং থুদিংমক অসি মত্চিক চানা চপচানা ফিবোল কুপতুনা অইংবা অমম্বং অশা-
বনা হেত্ৰিগা য়েহন্নোইদবনি ।
- ৫ হকচাং থুদিংমক অসি নুবিং থুদিংগী চাং নাইনা হেনথ হম্মা বাংহ বাত্চা তোদুনা
হকচাংগা গাজেল তোগদবনি অমম্বং পোংখগদবনি ।
- ৬ হকচাং থুদিংমক অসিদা হকচাংবু নাহনবা ওহা মত্চিক মতা জায়ম অমম্বং এতৈ
অতোগ্লা ছ চংহন্ননবা হোংনগদবনি ।

হকচাংফবা অমগী অফবা চিঞ্জাক



চানিংবা হায়বশি ময়াম্মা ঝংনরিবদি চাক ইনশাংনচিংবা চিঞ্জাক পান্নাক পবতা মখংনৈ। চানিংবা মহাও ঝংবা হায়বশিদি পোংঅদুগী মনম অমসুং মহাও তং-বদগী ধোরকপনি। অদুনা অনি অদু তিনুরগা ধোরকই। মাসিগী মরম পিবা উমকঙম মাসিগী (Appetite) মরম পিবা লুই। চিঞ্জাক ফংদ্রবদি অরাষা অমসুং চানিংবা অনিমক পোক্রকই। চিঞ্জাক ফংহল্লাগা অনিমক অদু কোকই। অদু ওইহায়দুনস্, কুইনা চরা হেল্লাক্ৰবদি চাক নাযদি অদুমক মঠৈ অদুগা চানিংবদি অসুম হস্বরকই। চিঞ্জাক চংনফম ওইরিবা চরমদা চিঞ্জাক তাথ্রগা মহাওঝংবা চানিংবদুদি ফরে অদুগা লামবদি কোঙে। চাক ঝাওদা লৈরমইবা চিঞ্জাকশিং অদু পুমলৈ লৈহস্ববা মতমদা মহাও ঝংনিংবদু পোকলকই অদুগা চাক লামলবদি খুদক অদুদা হেক পোকউ হায়বদি যাদে। অদুনা মহাও ঝংবা লামবা অগি মহাও অমসুং মনমগী পোক্রকপা জ্ঞাননি; পোক্রকইবদু পেলহল্লাবা মতমদদি মাদু ফথ্রে হায়বদি মাংথ্রে। মাসিগী জ্ঞান অগি ঝংল-বদি হিরম কয়া ঝংবা মতেং পিরে।

১. চাবা হোগংপা মতমদা অথুস্বা চিঞ্জাক নত্রগা মরোই মরোক অমসুং মক্ মরাং নিংথিজনা থাকপা চিঞ্জাক্কা হান্না চাবা হোরবদি চানিংবা হায়বদু নিংথিজনা পোকই অদুনা মপুং ফানা চাবা উমটৈ। খৌদোক অগি অভাংশিংদা তোইনা তোইনা থেংনৈ, মাঝোইনা উটৈ রাটৈ নত্রগা অথুম অহাও চিনিচিংবা হান্না চারগা কোনা চাকলেন চাই।

২. তোইনা তোইনা অথুম অহাও চাগনবা মী অদুদি মটৈদা চাবদা চিলহাও থিদুনা চিঞ্জাক যাম্মা ঝল্লাকই মটৈদা হকচাংদা কানুগদোবা চিঞ্জাক কয়া মপুং ফানা চাশিনবা উয়ুদে।

৩. মওং অমনা অমুক কনাগুয়া অমনা অহানবদা চিঞ্জাক অগি মপুক ধনুবা পংচা হেক চাশিল্লে; মবুক অদু ধল্লাবা মতমদা অহাওবা মীহোবা চিঞ্জাক অমুক পুশিদ্ধাকুনা অমুকা হেন্না চাশিল্লে, অদুদদি হেন্না চাশিনবা হায়বদু ধোকলরে। মাসি ভৌই তোইনা থেংনরবা খৌদোক অমনি।

৪. সান্না হাওৰা অমসুং চানিংবা পোং অসিনা চানিংবা হায়বদু থোকহস্তি । মখোই অসিনা চানিংবা পোকহনবা শিলিংশিং অদু ময়াই কাহস্তি । যু সান্না হাওৰা চিজাক অদুগা মকু মকু অগি অমগা অমগা মরি লেনরকই, অমা চারগা অমা চানিংহস্তি ।

৫. চিনি তোইনা তোইনা শিজনুবা মীদা মমৈদা কৰি থোকহনগে হায়বশি চিনি তোইনা শিজনুদবা মীনদি খংদে । মালি অঙাংদা খংবা ওমই । চিনি তোইনা শিজনুবা অঙাং অসি মমৈদদি চাবা খুদিংদা চিনি স্নাওজবদি হৈ-নরজ্জৈ । মমৈদদি চিনিবু ফংলবদি অতৈ স্নাওজবসু স্নাররে । অঙাং অদুদা চানিংবা পোকহনবগী থবক অদু মওং অমদা লাকলে, মতম অদুদা অঙাং অদুগী মপা মমা অদুনা মচা অদু অতৈ অতৈ পোং চানিংদবগী মরম অদু কৰিদগী নোহায়বদু খংবা ওমুদে ।

কৰম কৰমা পোং চিজাক চাবদা স্নাওহনগদবগে হায়বশি খংগদবা অমনি, নারবা মতমদনা মওং অমা অদুগা নাজৰা মতমদনা মওং অমা ওইরগদবনি, নাদবা মতমদা চপচাবা কানুবা পোং তিনুদুনা চাববদি অমা অয়েক চংবা ওমদে । পোং ভোঙান ভোঙান তিনুদুনা চিজাক চারকপা মতম অসিদা য়েংগদবদি—চিজাক অদুনা হকচাং মনুংদা অশিনবা (এসিড) হকচাংদা মক ওইনা চংলিবশি চপচানা মরাং কাইনা থোকহনুবা ওম্বা অসিনি পোং অদু মৈ খারগা উং ওনবা, উং অদুগা অশিনবা (এসিড) স্নাওৰা অগি ওম্বা চিজাকী পোং অগি এসিড থোকহনবা পোং কোই । শা, বেকম অদুগা চাবা স্নাবা চেংগুয়া মক মবাং অগি হকচাং মনুংদা অশিনবা থোকহনবা ওম্বা চিজাকনি । থুম থোকহনবা চিজাক্তি পোং অদু মৈ খাদুনা উং ওইহলুগা উং অদুনা থুম (অলকালিন) স্নাওৰা জাং অদুনি । অশিনবা থোকহনবা পোংকা থুম থোকহনবা পোংকা জাং অনি অমনা অমগী ওম্বা তৈনবা থবক তোই । মনা মশিং, উইহে স্নাইহে অদুগা মকু (ধৰাক) য়োশা হৰাই অগি থুম থোকহনবা ওম্বা চিজাকনি । থুম অমসুং অশিনবা অনিমক খৰা খৰা স্নাওৰা চিজাক জাংসু লৈ । চনাং, চিনি, মহাও (চৰ্বি) থাপ অগি চিজাক জাং অগিগী কাংলুপনি । অদুনা হোজিক কৰি কৰি পোং তিনুদুনা চিজাক ওইনা চাগদবগে হায়বগী হাকমদা থুম থোকহনবা চিজাকনা খৰা হেল্পপ তোনা স্নাওহলুগা অশিনবা থোকহনবা চিজাক্তা তিনুদুনা চাগদবা ওই । চাপ্ৰিবা চিজাক অদুদা থুনা পুমদুনা মহিক মতা পোকহলুগদবা চিজাক মতা অদু স্নাওহনদবা চুমই । মহি ওইবা চিজাক্তা নল্লপ ওইহলুনা চাবনা খিং-কৈ চাবা মতমদা ঈশিং ঈব-মকৈ থক্তবনা চুমই । থুনা পুকলুংদা তুমউগদবা, পুমদুনা নুংশিং কাক য়োইবদা তুম্বাকপদা চিজাক অমনা চিজাক অমবু থি, উবা, পলহনবা ভোয়োইবদা চিজাক্তি তিনুদুনা চাগদবনি । মখাগী পিৰিবশি তুমউবদা খুদোং চাই ।

১. চাবা স্নাবা চেংফোঙুয়া মইহে ময়োগা লোইননা অতৈ চিজাক চাগনি ।

২. যুবি লৈবাক হবাইগুবা পোৎকা লোইননা অতৈ অতোলা চিআক থরগা চাগদবনি ।

৩. য়েৰুমগা লোইননা অতৈ অতোলা চিআক থরগা চাগনি ।

৪. উইহ বাটৈহগা লোইননা চেংগুবা জাংগী পোৎ অদুগা লেপাক হবাইগা লোইনা চাগনি ।

৫. শ্বেদোম, চেংগুবা জাংকী পোৎ অদগা য়ামনা শিলবা উইহ অসি পুন্দুনা চাবা ফৈ ।

৬. মনা মশিংগা লোইননা চেংগুবা জাংকী চিআক অদুগী যুবি লৈবাক হবাইগুবা পোৎকা তিন্দুনা চাগনি ।

মখাদা পিরিবা অসি থুনা তুম্বিনবগী মরমদা য়েংদুনা পিরবনি ।

১. শ্বেদোম মরাং কাইনা চিনিগা তিনুবা ।

২. উইহ বাটৈহ গা মনা মশিংগা তিনুবা চাবা ।

৩. শ্বেদোমগা অশিনবা পোৎ তিন্দুনা চাবা ।

৪. অফুৎপা উইহদা শ্বেদোম অমসুং চিনি হাথুনা চাবা ।

৫. অশিনবগা চেংগুবা পোৎকা তিন্দুনা চাবা ।

৬. চরা অমগী চিআক শেয়দা চিআক জাং য়াম্না য়াওহন্দুনা তিনবা ।

৭. চিআক জাং ২ তিন্দুনা শেবা চিআক ।

চাক চাকগা লোইননা য়ুগুবা ময়াই কাবা চিআক চাবশি য়ামনা অমাং বনি হায়বদা কৰিমতা চিংনফম লৈতে । কেফেইন অমসুং য়ু (অলকোহল) অমসুং মাদুগা লোইননা শেবা পোৎ অসি ময়াই কাবা পোৎ গাজনি । মমাংটৈ দদি য়ু অসি চিআকনি হায়না লোনরমই । হোজিজি মখাগী দাকম অসিনা য়াবু চিআকনি হায়না লোনড্রে ।

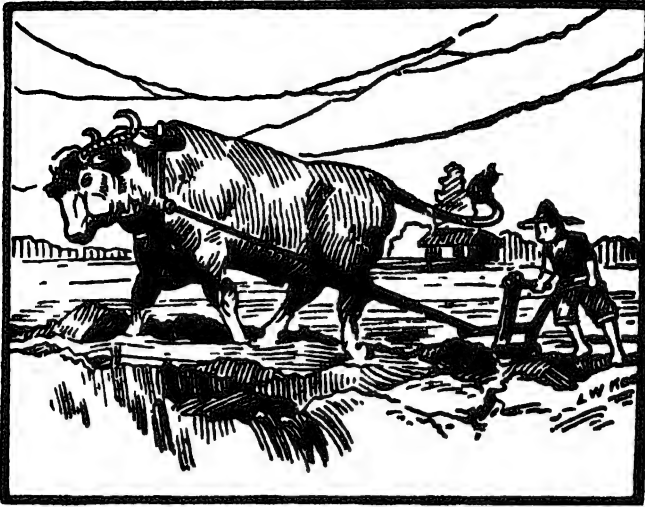
১. য়ুগা থেংনরুবা শোৱরুবা মফম অদু মোরোক শাকঙম শাই ।

২. হকচাংদা শোকউবদা কাহংলি ।

৩. শিংলিদা থবক তোদুনা তুম্বিনবা পোকহল্লি ।

৪. য়ু থকপা হোথ্রবদি থাদোকপা ডমদে ।

মথকী খোদোক অসিদগী য়ু অসি হগী মশিংদা চল্লি, চিআকনি হায়না লোনড্রে । য়ুনা বুদ্ধি মাংহল্লি ; রাখন থনবগী শক্তি লৈহলে । মথৌ লোখা ডমহলে । ক্লোরোফেনগুম্ভা হাকচাংদা থবক তোই । হকচাংগী শিংলি তোং অপুয়া শোহহল্লি, হাট শোলহল্লি, ই চেনবা হহহল্লি ; হকচাংগী শক্তি অপুয়া ময়েং তাহল্লি । লাইক ইন্সু-ৱেন্স কোমপানীগী রিপোর্টনা তাকলি চাং নাইনা য়ু থরা থরা থকপা ফাওবা বীওইবগী পুনশি তেলহল্লি । য়ু থকপগী মরজা শিগনবদি থকবগা চাং তম্ববদা চামদা ৮৬ নি ।



শনগী পজ্জনদি মনা মলিংদগী ফংই ।

কেফেইনগী ফন্তবা অসি চা অমসুং কোফি থকপদগী থোকই । কোফি কপ অমদা কেফেইন গ্ৰেন ১১/২ দগী ৩ ফাওবা যাওই । কেফেইন হায়বসি হকচাংফা যংহনুবা তোবা ময়াই কাবা পোং অমনি । চা কপ অমদা কেফেইন গ্ৰেন ১ দগী ২ ফাওবা যাওই । কেফেইন অসি হিদ্দাক ওইনা গ্ৰেন ১ দগী ৫ ফাওবা শিজ্ঞনৈ । অদুনা চা কপ ২।৩ নত্রগা কোফি কপ ২।৩ থকলবদি কেফেইন গ্ৰেন ৫ রোম চারে হায়না লোবা য়াই । অদুনা মচাং অশিদগী হেনগৎলবদি ছনি । চা, কফি অসি নিশা লৈবা পোংনি, থকথুবদি তোকপা লুই । চাদা কেফেইন য়ান্তবতা নওনা য়ান্না ফংএবা টেনিক এগিড কোবা পোং অমসুং য়াওই । পোং অসি অশাৰা অমসুং পোংনি । চাক তুমহনবগী থবক পুৰিবা ইজ্জিগ্ৰাশিংদা মাংননবা তোই । চাবা তুমলক্তে, টেনিক অসিদা থেংন থেংনরুবা মফম অদুগী ই চেনবা হস্থহল্লি ।

হকম মক, মরোক, গোল মরিচ, লং, শিং অদুগা অতৈ মক মরাং অসি চিজ্জাৰী মগুন লোমদা থিজ্জিগ্ৰাবদি কান্দবা পোং ঙাক্তনি । মথোই অসিনা চানিংবা পোক-হনবা অদুগা চাশ্ৰিবদু তুমহনবদা মতেং থজ্জিক্তং পি । য়াসি পোংনিং অদুদা ময়াই কাহনবা ওয়া পোংতা ধবা য়াওবা মবদু, চাক তুমহনবগী থবক তোৰিবা ইজ্জিগ্ৰাশিং অদুগী মনুংদা কুপলিবা অপাৰা পরুক অদুদা থোকউবদা থোকহল্লুকপা থবকবি । য়ান্না শিজ্জিগ্ৰাবদি চানিং থকনিংলক্তে । অহানবদি পোংনিং অদগী মশাদা য়াওইবা

অকনবা মহাও অদুনা ময়াই কাহন্দুনা চাশিনবা য়াম্মা হেন গংহল্লি। মসি কুইনা লৈরমদে মইমদি ওনুতৈনবা থবক থোকহল্লুকই। মখোই অগিস্ত্‌ হুগী মরক্তা চংই। অদুনা হকচাঁংদগী মপাল্লা পুথোক্‌বা লাক্‌রকপদা, পুথোক্‌বগী থবক পুরিবা ইস্ত্রি-শিং অদুগী মখো হেগং হল্লুই হায়বদি ফিরাংক অমস্‌; ঈশিং ঝাইদোকপগী মখো ভোরিবা ইস্ত্রি (কিডনি) মখো চিলহল্লি। অকনবা মীদা শোত্‌বস্তু অনাৰা মী দদি য়াম্মা থিনা মাংনবা তৌতৈ। চিজাক লোমদা ঝল্লুবদি করিমতা কান্দবা পোংনি। অদুনা মশা ফনা থমগে ঝনবা নিপা নুপী অদুদি মাসি চাদবনা চুমই।

চাবা মতমদা ঈশিং, লাইমজুস, উট্টে রাইহগী মহি, অদুগা অতৈ অতৈ মহি য়াম্মা থকপসি চাশ্ৰি থকশ্ৰিবদু তুমহনবদা বেরা থোকই। চাবা মতমদা ঈশিংগুয়া মহি থরা থকপদা বেরা লৈতে। য়ামনা থকলবদি তিল অমস্‌; চাকখাওগী মহি অদু লাং-থোকহল্লি; নিংথিজনা পোং অদু শাইড্রে। অদুনা অকাইবা থোকহল্লি। ঈশিং মরাং কাইনা থকপগী মতমদি অয়ুক্তা অমস্‌; অয়ুক নুমিদাং চাবা অনি অদুগী মরক চপচাবা অসিনি।

চাক চাশ্ৰবা মত্‌ পুং ও রোম লৈরগা অয়ুক চাগনি। মতম অশিগী মনুংদা চাকখাওনা মঙোলা শান্না লৈরমইবা চিজাক পুয়ুমক অদু মপাল থোকহনবা ভুমই। কনা কনা গুয়না নোংমদা অনিরঙা মচাই। নোংমদা অহমরক চারবদি নুমিদাংগী অদুমদি য়াম্মা চাকদে। মাসি হোজিক চংনরিবদি ওনুতৈন, নুমিদাংনা হেন্না চাটন। মাসি চুমদে, ঝাকম অসি রাখন মুন্না ত্রোগদবা ওই। নুমিদাং চাবশি উট্টেগুয়না য়াম্মা ফবা হেল্লি। মাসি পুয়ুমকী মথক্তা চাবদা মতম চংহনগদবনি। থবক চিনবদগী নত্রগা অভ্যাস ত্রোগিবদগী অয়াষা মীনা থুনা তফিং তফিং চাই। চাক চাবদা মিনিট ১০:১৫ গী মহত্তা পুংখাই পুংখাই অমা চংহল্লুবদি অফবা ফল ফংই। চাবা থকপা তুমদবগী অরাবা বেরা সরা থোক্তে।

হোজিক্তি অয়াষনা ঝংনরে—থরাই নুংঙাইতনা চাবা অদুগা থবক পংগু শুদুনা চোকথরগা চারবদি চাশ্ৰিবদু নিং থিজনা তুমদে। অদুনা চাবা মতমদা মাসি থোক-হল্লোইদবনি চারিঙেগী মতমদা লাইরিকইবা পাৰা ফণে। চাবা মতমদা পুত্ৰিং রাই ঝংহন্দুনা হরাওবা নুংঙাইবা রাখন ভোবা ফেঁ। চাগদোরিবা পোং অদু তক তহেনবা, মশক মতো নিংথিজবা ওইক্‌বদি চানিংবা পোকহল্লি। চানিংবা অদু পোকহল্লুবদি ডুমহল্লুবদা থুমোং পিরে। চাশ্ৰি থকশ্ৰিব পোং তুমহনবশি পুকনিংগা য়াম্মা মরি লৈনৈ হায়বশি কাওকদে। অস্‌ম হায়নৈ—তক্‌ তহেন্না লৈরগা অশেংবা রাখল পোকই। মশা ফরগা রাখন অমস্‌; পুৰিং হেক ফগনি হায়বসিস্ত্‌ হায়বা য়াদে।

মৱিশ্বৰা পদ্মপ

চাখি থকখিবদু তুমহন্নবগী ইন্দ্ৰিয় অমসুং মথো পাংথোকপা



পোৎশক জাং কয়ামকমণা তিল্লগা হকচাং অসি শেমই । শক্সা য়াওৰা পোৎনা
অমা উনশাদা য়াওবনা তোঙান অমা অদুগা নাৰ্ভদা য়াওবনা অমা তোঙান
তোঙলই মানুদে । তুমই ঋংদে, হোংগংলি ঋংদে, মীওইবগী হকচাং অসিগী শক্স
খবদি মতম লৈবা খিবিজ্জা, ইতত্তওনা লেংওত্তুনা থবক তোই অদুনা তুমশিল্লক-পা
মাংথবকপা নাই । তুমথবকপা মাংথবকপা অসি মেনশিনুবগীদমক অনোৰা পোৎ
চংখবা চংই । পোৎচং অসি ঐথোইনা চাখি থকখিবদুদগী ফংনৈ । থোম থাগী
মিছলনা লেপ্তনা তত্তনা চোংদুনা লৈনবগী পাক্সল, থোংথুং অসিনা লেংনিংবা মতমদা
হেক লেংবা গুৱগী শক্তি, শমনা হায়ববদা ইন্দ্ৰিয় থুদিংমক অসিগী মাগী মাগী মথো
পাংথোকনবগী শক্তি অসি ঐথোইনা চাখি থকখিবা চিজাক অসিদগী ফংই । মপালগী
নুংশিং নুংশা অসিনা ইংগে ইংউ, শাগে শাউ, ঐথোইগী হকচাং অসিদি মতম লৈবা
খিবিজ্জা ফোং ফোংখাদুনা লৈ । মাগিগী শক্তি অসিবু চাখি থকখিবা অদুদগী ফং-
লুকপনি । থোদোক অসিদগী ঐথোইনা ঋংবা গুৱলে । চিজাকনা হকচাংদা মৈশা
অমসুং শক্তি পি অদুগা শিজানুদুনা ময়েং তাখিবা ইন্দ্ৰিয়শিংদা অৱাংপদ হাপচিল্লুনা
মপুং ফানা থমই অমসুং চাওখংহল্লকই ।

চাখি থকখিবা চিজাক অসি নিংখিজনা তুমহনগদবনি

মখন্তা হায়খিবা চিজাকী কানুবা অসি ফংশি হায়ববদি, চাবগা মখংদা নিংখিজনা
তুমহনুনা হকচাংনা লৌখত্তুনা শিজানুজবা য়াৰা ফীবমদা লৈহনগদবনি । মাদু তানবা
ফীবমদা য়োবকপদা চাখি থকখিবা পোৎশিং অদু মফম কয়াদা তোঙান তোঙানবা
মওং কয়াদা ওনহল্লজ্জবা য়াদে ।

চাখি থকখিবা পোৎশিং অদুনা য়োৱকপা লম্বেল

চাখি থকখিবা পোৎশিচৈ ময়াম অদুবু তুমহল্লিবা হকচাংগী ইন্দ্ৰিয়শিং অদুবু
তুমহনুবগী ইন্দ্ৰিয় কোই হায়বদু হায়থ্ৰে । মাসি মায়না শাংনবা মচি মচি

মকম চানা লাওথোক লাওশিন তোরবা উতোংগুয়া পোৎশক অমনি । মাসি চিনদগী শৌজগী মথক ফাওবা শাংই । উতোং অনিগী ময়াই ধংবা শরুক অদুদি মথেক মথেক থেজুনা অমগা অমগা লোনশিতৈন । মপুং ফাবা মীদদি ফুট কুছামুক শাংই । মাসিগী ভোঙান ভোঙানবা শকতী মনিংদি, চবম, চাকখাউ, খোইবিং লিনশাং অচোবা অমসুং অপিকপা কোই ।



১ মা থক ২ মা থা ৩ খদাং ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ভিল খোইনুবা গ্লাও ।

চিজ্জাক অসি চাগে হায়ববদি চিল মনুংদা হাপচিল্লি চিল মনুং য়োরকলবা মতমদা যানা নিংখিজনা শাইদুনা য়াবমথৈ কুপহন্দুনা খোৎহলই, মতম অদুদা ভিলগা য়ামনা ফজনা নমনা ভোৎখাইটৈন, ভিল অসি নকশাদা উৎলিবা থ্যাঙশিং অদুদগী থোয়কপনি । মহি অসিনা চাখিবা তুমহনবদা মতোং য়াম পাংলুই । মরম অদুনা চাক নিংখিজানা শাইবা ভোদনা থুনা থুনা য়োৎপা হোনদে । নিংখিজনা শাইদুনা ভিলগা কজনা ভোৎনহন্দুগা য়োৎশিনগদৌবনি । য়োৎনবা মতমদা চরম ফাওখবিদুনা চাক খাউ ভাখি ।

চাকখাও

চাকখাও অসি চরমগী অরোইবদা খাজগুম লাওথোকপা মকম অমনি । লামাই ১০ শুবদা নকরা য়েলগা চাকখাওগী লৈকম অমসুং মওং উগনি । মপুং ফাৰা বী অমগী চাকখাও অসি সেৱ অমা মখাইদগী অনি ফাওবা চহ্লি । ইন্দিয় অসিগী মনুং অসি চিল মনুংগী মওং মতো অদুগা য়ামনা মান্নে । মাসিদগী মহি জাৎ অমা থোরকই মাদুবু গ্যাটিক জুইস হায়ৱগা খংনৈ । মহি অসি শিল্লি, তিলনা চাক ভুমহনবদা মতেং পিবগুম মাসিনাহু পি । মহি অসি থোরকপা মতমদা উনশাদগী ছমাং শৌদোকপগুম চাকখাওগী মকম পুমুমজগী মৱিক মৱিক থোরকই । চাওখাউগী মহি অসিনা থবক নিংথিজনা তোহনগে হায়ৱবদি চিঞাক অসি নিংথিজনা থোংদুনা শেমলগা নিংথিজনা শাইদুনা তিনগা তোংনৱগা য়োৎলকদৌবনি ।

মু অমসুং সিপৱিটকুয়া পোৎ থকচিল্লিমদি চাকখাও মনুং অদু শোকই ফংহন্দে । চা থকপা অদুগা চুৰুপনচিৎকা থকপা অসিসু চাকখাও শোকই । গোলমৱিচ শিং মৱোক, পান্না কুৱানচিংবা অসিসু চাকখাও মনুংগী কুপইকা অথোৎপা উনশা অদুদা মংননবা তোৰুই । হায়ৱিবা পোৎশিং অসিনা শাৱদুনা চাকখাওদা পুক শাওগৎপা অমা পোক-হল্লুবশি তোইনা তোইনা তোশিল্লজুনা হৈনহনথৱদি মমৈদদি কৱিসু তোদবা ওইনা থোক হইলৈ অদুবু চাকখাওদা অমাংবদি মওইহল্লুই । মাসি য়োৎ অশাৰা তোইনা তোইনা পাইদুনা শিজন্নাৰা কাংবুনা য়োৎমইকপা অশাৰা পাইবদা থোইনা অশাৰা মমৈদা ফাওৱজবাগুমনি । চিল্লা অশাৰা পোৎ ছকচিল্লগা শাবনা খাংবা ওমদদুনা খংয়োৎ য়োৎশিল্লিবদুনি । পুক মনুংদসু মাদুগুম তোৰুৱিবনি পুকনুংদদি থুনা ইংদে, চিঞাক অদুনা চাকখাওদা লৈৱিঙৈগী মতম অপুয়া শাদুনা লৈ । চাকখাও হেন্না লাহনা চংথংবতদা ইংই । হায়ৱিবা পোৎশিং অসিনা হকচাংদা কৱিগুম্বা অমবু কানুহনবা ওমদে অমাংবতা শৱুক ওইদুনা থনমই । মৱম অসিনা চাদবনা কৈ ।

থিবোং লিনশাং অপিকপা

চাৰি থকখিবা চিঞাক অসি চাকখাওদা ফুৱবদা পুং মখাই অমা নত্ৰগা পুং কৱা মকুম লৈবা য়াই । মাসিগী মতম অসি চিঞাক অদুগী মওং মতো জাৎ থোংখিবা মথোং মশেম অদুগা শাইদুনা চাখিবগী মওং মতো মতুং ইন্না কুইবা তেননা নাইকুই । চাকখাওদা মাগী ভোগদবা থবক অদু লোইৱগা চিঞাকশিং অদু থিবোংলিনশাং অপিকপদা থাজিল্লকই । হায়ৱিবা থিবোং লিনশাং অসি ফুট কুনমকুম শাংই । পুক মনুংদা মথোক মথোন তোদুনা য়ামনা হৈনা অমগা অমগা য়েংশিনুদুনা লৈ । ফিৱাক অদুদা মাদুদা মাদুদা গোলাদ ব্লাদাৱ হায়ৱা অদুদগী লাকপা টিউব মচা অমা, থোইৱি লিনশাং অসিগা চাকখাওগা তাইনবা অদুদগী খৱা হেন্সোকলকপা অদুৱাইদা তিনুৱে । য়াইল কোবা

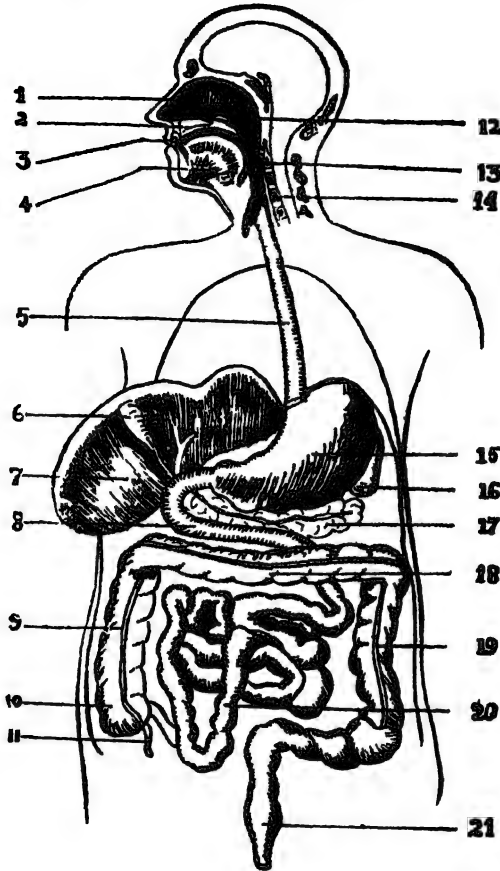
(মশিঙ্গা) মহি জাং অমা, ফিরাঙ্গা খোকহল্পুগা টিউব মচা অগিনা পুন্নুনা লিনশাং অগিদা চংহল্লি। চিজাক অদু বাইল অগিগা তিন্দিরিবা মতুংদা হকচাংগী ইন্দিয়শিংনা শিজন্না য়াবা মওংদা ওল্লকই। অতোঙ্গা টিউব মচা অমসু পেনক্রিএজ কোবা ইন্দিয় অদুদগী হোরকলগা থিবোং লিনশাং অগিগী অহোবা শরুক অগিরাইদা তিউনু। অকোনবগী টিউব অগিনা পুরকপা মহি জাং অমসু হেজিউনু। মহি অগিনা চাখি থকথ্রিবদু তুমহনবগী অকনবা থবক পুরৈ।

থিবোং লিনশাং অচোবা

চাখি থকথ্রিবা চিজাক অদুনা থিবোং লিনশাং মচা অগি লাছোকলজুন লাকলবা মতুংদা থিবোং লিনশাং অচোবদা চংলকই। থিবোং লিনশাং অচোবদা চংলকজিউগী মমাংদা থকচাংগী ইন্দিয়শিংনা লোগদবা কানুগ দোবা শরুকী মঠৈ লোহোরগা ঈদা তিনহনখি। কানুরোইদবা শরুক অদুতা মফম অগি য়োরকই। মাসিদা য়োরকপা পোক্তি তুমদবা পোৎনা নমনা য়াওররে। পোৎচেশিং অদো পুম্ননরে, নমথিবা মনম পোকলে। নুমিৎ থুদিংগী মতম চানা মাংথোকপা হায়বসি তঙাইফদনা ভোদবা য়াত্রবা থবকনি। অদু নত্রাবদি তুমত্রবা, পুখা হোগৎলবা নমথিবা ছ চেল্লাবা পোৎশিং অগি অনুক চুপশিনখিদুনা ঈদা পুদুনা হকচাংগী মফম অঠেদা পুখ্রাবদি শোর নমথিরকই, কোক চিকলকই মঠেদা অনাবা জাং জাং পোকলকই। অমাংবা য়ৈখংপা নীতাশিংগী শোর মনম অগি অমাংবা (থি) মনম নমই। মাসিনা তাকইববু থিবোংলিনশাং অচোবদা য়োরকইবা তুমদবা পুখা হোগৎলমলবা চিজাক শিং অদু মাংথোজুনা মপালা চংহন-খিদরে। ঈদা চংদুনা হকচাংদা কোইচং চজুনা লৈরে হায়বা খংনৈ।

তুমহল্লাবা চিজাকশিং অচ্চু করম হায়না হকচাংদা চুপশিনবগে!

তুমহল্লাবা চাখি থকথ্রিবা চিজাক অদুদি ঈশিংগী মওং মাল্লকই। মওং অগি য়োরকলবা মতুংদা চাকখাও অমসুং থিবোংলিনশাং অপিকপগী মনুংগী কুপনিবা অখোংপা উনশা অদুদা য়াওরিবা কুপল কুপলবা ঈগী ঈতোং মচিনশিং ময়াম অদুনা তপনা চুপশিলুনা ঈগী ইচেল্লা তিনহনখি। প্রমান অমদা চিনি য়াওরবা ঈশিং অদু ফি ময়োল ময়োল কয়ানা কুথুনা শেমলবা ফিবুল অমনা নপথোকপদা ফী ময়োল কয়া ফাওখিদুনা ঈশিং অদুনা মনুংগী ফীরোল য়োরকপদা চিনি য়াওরকপা গুহনি। হায়-থ্রিবা তুমলবা চিজাকশিং অগিনা ঈদা চংলজুনা ঈদা পুদুনা হকচাংগী মফম পুন্নমক য়োরকলবা বক্তম অদুদা হকচাংগী বৈশা অমসুং শক্তি উৎলকই। শিজন্না তুমথ্রিবা মাংথ্রিবা ইন্দিয়শিং অদুগী মপা মপাদা ঈদা চিজাক অদু য়োহল্লুক লবদা, মাগী মাগী জকলবা য়োহৌদুনা ইন্দিয় শিং অদু অমুক মপুং কানা থবই।



১ নভোনগী অহোবা ২. ভৌ ৩. চীন অহোবা ৪ লৈ ৫. ইলোককন ৬. নশিংবা
 ৭. কীৱাক ৮. দৌদিন ৯. কাথৎপা খুঁচা ১০. খোৱৰী অহোবা ১১. তীল হানবা
 খোৱৰী ১২. নভোনগী অহোবা খোনখোকনবা ১৩. নৌখিক অহোবা ১৪. খোৱী অহোবা
 ১৫. চাকবাও ১৬. পৈ ১৭. পেনক্ৰিয়া ১৮. কৈগাক কৈকা লৈবা খুঁচা ১৯. কুঁচা
 খুঁচা ২০. অলিকপা খোৱৰী ২১. অচোবা খোৱৰীগী নবা ইথং থংবা নভোন।

ময়ম অসিদগী থংবা ওমলে চাখি থকথ্রিবা চিষ্টাক অসিনা হকচাং অসি শাগৎ-লুবনি । তরু তরুবা নাদয়েজ্জবা অকবা হকচাং অমা ফংনিঃলবদি তরু তহেনবা, অমোং অকাই পক্কা, অকবা অতোপ্পা চিষ্টাক চাকম থোকই । ঐখোইনা চাখিবা গেছ, রাম, চেং অসিনা করি করম তোনা তোং শরু, শিংলি ওম্মুরিবনো হায়বসি খনবদা অঙকপা অবনি অদুগা ওইরুবদি শোইদবনি । অরোইবদা হায়গদবা হায়ববু — মী ওইবগী হকচাং অসি ঈশ্বর না স্বর্গদা অসিগুয়া মওংদা, অসিগুয়া তোংগে হায়বা নিয়ম অমা হান্ননা পুথোজুনা শেমদোজুনা লোইরগা শিল্পকপনি । মাদু নঙনা অতৈ ওইবা য়াবা, থাজবা য়াবা, থবজা পুথোজুনা উৎপাঙয়া উপাই করিস্স লৈতৈ ।

ঈশিং থকপনা কান্নবা

চাখি থকথ্রিবশিং অদুনা থিবোং লিনশাং অচোবা য়োরকপা মতমদা ফোলাগী মঙং ওইরে হায়বদি কনস্স কনদে পেংস পেংতে । থিবোংলিনশাং অপিকপা ফাওদুনা লাকপা মতমদা হকচাংদা কান্নগদোবা, হকচাংনা দরকার ওইবা তুমহল্লাবা শরুজী মৈথ লোহোরে । থিবোং লিনশাং অচোবা অসিনস্স মহি হায়বদি ঈশিংগী শরুক অদু চুথুনা লোরকই, হায়বদি খাইদোকই ঈশিং অদু অমুক কিডনিনা ঈদগী খাইদোজুনা স্সং ওইনা মপাল্লা পুথোকলকই ; অদুনা থিবোং লিনশাং অচোবদা যাওরকইবা পোং অসি অস্স অস্স কনশিল্পকই । কল্লাবস্স কল্লা মথং মথং ইস্স রজুনা খোইদোজী মখাদা ওইরম থংবা শরুক পেনডিক কোলন (ওইথংবা কাময়া) হায়বা জাগা অদুদা পৈদুনা লৈয়রগা হকচাংদগী মপাল থোরজুনা অমাংবা (থি) ওইনা উৎলে । মফম অসিদা মাংথোজ্রিঙগী মমাংদা কয়া কুইনা লৈবগে হায়বসি মী মী অদুগী মহোশা চংলকপা স্বভাবতা পুই ।

পেনডিক কোলন (ওইথংবা কাময়া) অসি অমাংবা পৈফমনি হায়বসি উনরে । ঈশিং মরাং কাইনা য়ামনা থওবা মীদদি চিষ্টাক অসি লমদা অসিরাই য়োরকপা কাল-বদি মপং পুমওই ওইনা উনৈ । মতম অদুদদি অমাংবা য়ৈখংপা হায়বদু ওইররে । অদুদদি কোলন (ওইথংব কাময়া) অসিবু থবক নিংথিজননা ভোহনশি নজ্রগা মাগী মথোদা মভেং পিগি হায়বদি ঈশিং মরাং কাইনা থকপা চুমই, নজ্রবদি অমাংবা জংবা মশিনি ।

মঙাশুবা পদ্মপ

য়া ফবা ফওবগী রাফম

অঙাঃ অমনা পোকপা থা তরুক নত্রগা তরেং শুরবা মতুংদা ময়া হোরকই ; অদুনা চহি অনি মখাই শুরবা কাল অদুদদি ময়া কুন শুনা হোররে । মশাগী চহি তরুক শুরকপা কালদগী হোদুনা হানুগী ময়া অদু তেজুনা অনোবা ময়ানানিনবা হোরকই ।

অঙাঃ ওইরিঙৈদগী ভোন। যা অসি চেকশিন্না হোৎনদুনা তরু তরু থমকম থোকই । অকোনবা শিল্পকপা ময়া উদ্রিবফাওবা হানুগী অদুদ। অনা অয়েক চংহনফদে ।

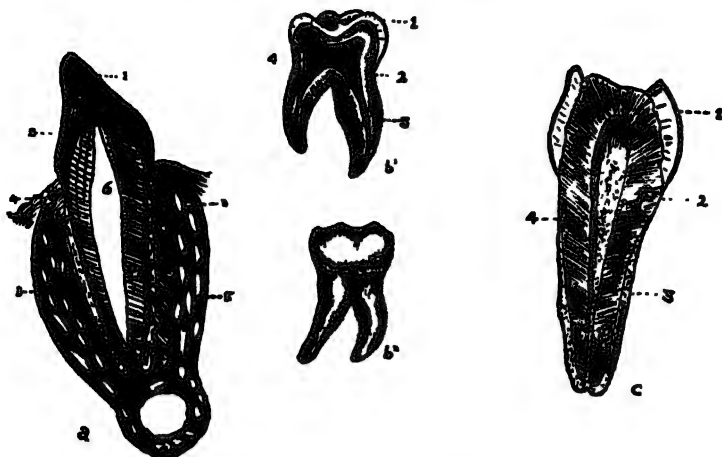
যা শিল্পকলবা মতুংদা মী অমমদা ময়া কুস্থানিথোই কুস্থানিথোই পান্লে । য়ামৈ অসি মশাগী চহি ১৭।১৮ শুদ্রিবফাওবা হোদে । য়াশিং অসি শিরমদাই ফাওবা তেভ্ৰকাইদনা লেফম থোকই ।

য়াগী শিজন্নবা

য়ানা চাথ্রি থকথ্রিবা পোৎ অসি শাই ; তকখাইদুনা মকুপ মকুপ ওইহল্লি অদুর্গা তিলগা নিংথিজন। তোৎখাইনদুনা তুয়া হোগৎহল্লি যা অসি বা ডাংবগী হায়দোকপা খোনফম থোকহনবদম্ মতেং পি । ময়া তেকপা মীনা য়াই কয়ামকম তশেংনা হায়দোকপা ওমদবম্ উটৈ । যা অসি নিংথিজন। থমত্রবদি হকচাংকনা লৈমু হায়বা য়াদে ।

য়া ফওবা

ফওবা য়াদা অনাবা পোকহনবা ওয়া জারমগী শানুকম ওই । অদুনা হকচাংকনা থমগে হায়রবদি ফওবা যা থবা চুমদে । চাথ্রি থকথ্রিবা মতুংদা য়ারিদা য়া অনিগী কারক্তা য়াপক্তা চিষ্টাক মকুপ মকাই য়ামনা পকল্লি । য়ারিদা জারম লৈমুকক-বদি য়াদি অদু চেৎনা ফাজিল্লনা লৈমু হায়বা য়াদে । হোপ হোপ লাওনা কোব থোক লকনে । য়াখাং থরা থরা উবা হোরকলে । মাদুদদি ভিলশিং অদু মহম শাদুনা লৈররে নাই ওমলরে । অইংবা ঝংদে অশাবা ঝংদে করিওবা পোৎ অমনা হেক থেংলুববা



- a. ১. ইনেমেন ২. বেনটাইন ৩. গিয়েন্ট ৪. বেনটাল পেরিষ্ট্রিয়ম ৫. মেলিষন ৬. পলপ কেভিটি
 b¹ ১. ক্রাউন ২. বেক ৩. ক্রট ৪. পলপ কেভিটি
 b² মোলার
 c ১. ক্রাউন ২. বেক ৩. ক্রট ৪. পলপ কেভিটি

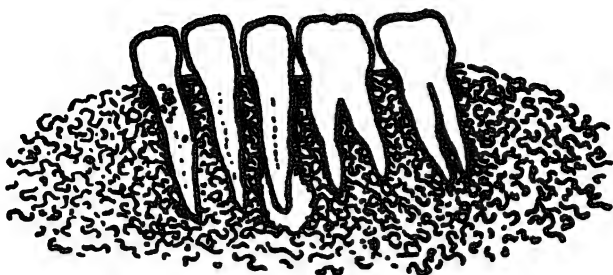
য়াদা অকনবা অনাবা ফারকলে। মটমদদি নোম লজুনা তঙাই ফদনা নোখোকবা য়ারজে।

কুবা চাবশিং য়ারি য়ামনা থিনা শোকই। কুবাদা হাপইবা শুমু অদুনা য়ারি চাথংলি। য়াখোংদগী য়ারি চংথংলি। অদুদগীদি য়া নাবা হৌদুনা তিল চংবগী পারা য়োরকলে। হিদাক মনাসু অদুমঙাই।

য়া ফহনশি অমসুং পুনশিহনশি হায়রবদি শজোম, উটৈ, রাটৈ হেক পা কুইজিবা অশংবা হেকপদা গাইরিবা মনা মশিং অদুগা গেছ চানানচিং বা মরাং কাইনা চাকম খোকই।

য়া করম তৌনা যতন তৌগদগে ?

য়া হোরকলবদি য়ামনা থুনমক য়াগী ডাক্তরদা চংতুনা মেনশিলহনকম খোকই। য়ামনা চাওনা হৌথ্রবদি মেনবা য়ারে অমসুং শেল চংলে অদুগা য়ামনসু নারে। থুনা মেলহৌজগা থংনবা য়া অভৈসু শোকলে। নোংমদা অনিরক য়া থিনবা কৈ। য়া ডেকখিনুনা নজগা থুদেজুনা অশাবা য়া হপুনা শিজন্না হায়রবদি নুংঙাইবা থবক



রা হোকবদা রাইরোং ভোবনি মহোশাগী লাইনা হোকবনি অবস্ং রায়া কন্যা নাই

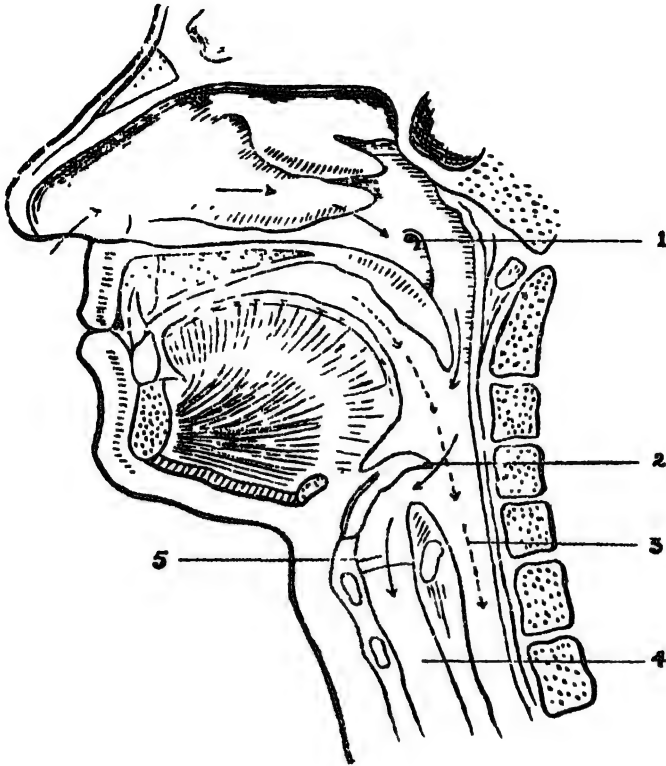
নন্তে, শেল য়াননা চংই। তঙাই কদ্রবতদ। ভোগদবনি, য়ারিবমঠে কীবম অদু য়োরক্ত-
নবা হোংনকম থোকই। ঋজ্জিত্তা শোকলকপগা অহৈবা য়া শেমবদা চভুনা লাইয়েং-
গদবদি অহাপ্লা য়ানা, ঈশুরনা পিরকপা য়াওম কানো হায়বা য়াদে। অনোংপা
পক্তবতনা য়াগী মপুনশি হেলহলই।

তরুকশুবা পন্দুপ

শোর হোন্দোক হোজ্জিন ভোবা

করিওবা চিত্তাক অমতা চাদ্রবস্ং মীওইবা অসি চয়োন বরদি হিংবা ভুমই। ঈশিং
ইথক থকত্রগা খরা থুনা অমুক শি অদুগা শোর হোলুনা নুংশিং চংহস্তবদি
মিকুপ ঋরগী মনুংদা শি। মাধুগী খুদম হায়ববু—ঈশিংদা তাবা অমস্ং শোর ঋনবদা
ভোনরিবা কীবম অদুনি। অদুনা শোর হোলুনা নুংশিং লৌশিনবা হায়বদি হিংনবগী
মরবদা কয়া কানুথ্রবা অমস্ং লুরবা থবকনো হায়বা মশানা অদুমক মতাক চরে।

ঐথোইনা শোর হোজ্জিত্তগা থেথোবীনা চংলকইবা নুংশিং অদুদগী ওকসিঅেন
কোবা মনিল জাং অদু লৌহোই। হায়রিবা গোং অসি মনিলগী জাংনি, বিৎনা ঈবদি
কংসে। থেথোবীদগা ওকসিঅেন অদু ঈনা পুথি দুনা হকচাংগী মকম পুসুযক্তা
হস্তি। হিংনবগীদমক, হকচাংদা মৈশা চাংনাইনা থমনবগীদমক অদুগা ইজ্জিহা



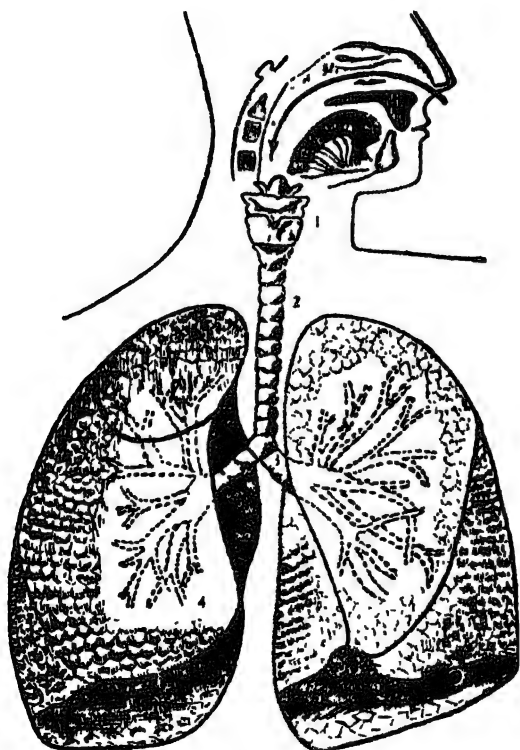
শোর হোনবা কাশা নুংশিং চংবগী লমবেল অদু তাকপা । ভেল অসিনা চিহ্নাক চাবা কালদা চিহ্নাক অদু চংবগী লমবেল তাকপা । ১। ইষ্টাচিএন টিউব ২। খোনাউ ভেংখল, ৩। ইসোকোপম, ৪। নুংশিং উভোং, ৫। ইপিগ্লোটিনা নুংশিং চংবগী লমবেল অদু মচিল মচিল মেশুনা ধ্বা ।

ধ্বক ভোহনুবা শক্তি ফংহনুবগীদমক মনিল জাং অসি চংবগী যাদে । মনিল অসি হোস্তিল্লক ইবা মপানগী নুংশিং অদুদগী মরাং কাইনা য়াওই ; অদুগা হকচাং মনুংদগী হোম্বোক লকইবা নুংশিং অদুদদি ইয়াও য়াওদে । মরম অসিনা হোম্বোকলকইবা নুংশিং অদুদি বীওইবনা অমুক হোস্তিল্লবদা করিমতা কানুদে । মরমবগী মশক ওইয়রে ।

হোম্বোকলকইবা নুংশিং অসিনা ওকসিঅেন য়াওদবতা নওনা ইনা পুরজুনা খানোকলবা হ চেনবা মনিল জাং অমা য়াওশিল্লকই । মনিল জাং অসিমসু উবদি

কংসে অদুগা মাইন হায়বদি ঝংৰা ওমই। অপিকপা মথুন কুনৰা কা অমদা মী মায়না চিন্ৰা ফমদুনা লৈহল্লাগা অনৌৰা মী অমা মপাশগী চলকলবদি ; ইমুংগী নুংশিং অদু নমৰি, মপানগা মানুহে হায়বদি হেজ্জা মঝংই। হান্ৰা ফমনমইৰা মীশিং অদুন্ম ঝংৰা লৈরগা কোকচিকপা, ওলাং ওনশাওদুনা লৈৰা ফমৰা নুংঙাইরজ্জৰা ভৌদুনা কৰিঙৰা মওং অমা ওইরকলে হায়বদি ঝংনরকই। হায়বদি কোকচিকপা মিৎয়েংবদা নুংঙাইতৰা পোকপা অদুগা ওলাং ওনশাওৰা অসি ইমুংগী নুংশিং অদুদা থোবৌদগী পু থোকলকপা মনিল জাং অসি য়াওবননি।

মুম থুদিংদা মিহৎথেং অমা অনিতা ওইরবক্স ফাংকম থোকই। মিহৎথেং অদু মতিক চানা চাওহন্দুনা নুংশিং অমন্ম নুমিংগী মৈশা মখান মৰাং কাইনা চংৰা



১. লেইংস হায়বদি থোবৌদগী-মৌৰা লমেল ২. নুংশিং উতোং ৩. নুংশিং উতোং মপা ৪. থোবৌদগী

ঙমহনগদবনি । বিহুংখোং মপাদা ফি যুখল অসিনচিংবা মাসুনা নুংশিং অমসুং নুশিংকী মঙাল চংবদা থিংহনবা চুমদে ।

শোর হোনবদা চংবা ইঙ্গিয়

ঐখোইনা শোর হোনবদা নুংশিং অসি নতোনগী অহোবদা চিংদুনা মনুংদা খাজিল্লুকই অদুদগী তুং লোমদা নগ্ননা ফৈরিংস কোবা মফম অদু তান্না চংহল্লি । ফেরিংসদগী ত্ৰেকিয়াদা (নুংশিংকী লম্বেল) চংই । ত্ৰেকিয়া অসি উতোংগুয়া অমনি । ঙকশমদা চরম হায়রগা খংনল্লিবা অদুনি । উতোং অসি মখান্দা মশা অনি থোকনা লোংলুই । মশা অমনা য়েংখংবা থম্বোয়ীদা চংই অদুগা মশা অমনা ওইথংবা থম্বোয়ীদা চংই । থম্বোয়ীদা হয়বা ইঙ্গিয় অসি মশিং থিবা ঙমদবামথৈ মায়া নুংশিং মায়োবা খাওমচা ময়াননা পুনশিল্লুগা ওইবা অমনি । (মখাগী নকশা য়েংউ) শোর হোল্লোক হোজিন তোবা হায়বশি খাও ময়ান অদুদা নুংশিং চংহনবা অমসুং লৌখোকপতনি ।

নুংশা শোর হোনবা

মীওইবা হায়বা ঐখোই অসিনা হকচাং ফদুনা নাঙ্জেনা ঠৈরিটৈঙ মতমদা মিনিট অমদা মশিং ২৬ তগী ২৮ ফাওবা শোর হোলই । হাট না (মিহলনা) শোর অমা



ফিরেপ চুমনা কবা



ফিরেপ লান্না কবা

হোনবদা মরিরক খপই । হকচাং ফনবা শাঙ্জেন তোবা থবকগুবা নত্রগা অকুম লাই-হোনা চিংবা হোবা মতমদা শোর মশিং হেনগৎলি ।

মথ্ৰাই পানবা জীব খুদিংবক পাখী থংদে জীব থংদে হিংলিঙেগা মতমদা শোর হোললি । (জেনলিসগী হোরককমগী) অনিঙবা পুনুপ্তা মীওইবা হায়বশিবু

করম হায়না শেমলকপগে হায়বা অদুদা ইরি, ঈশুরনা লৈবাঙী উকুলনা বী শেয়ুগা শেমইবা বাদুগী বনাতোল বনুংদা হিংনবা শোর কাশিশিনুনা শোর হোলহনবা হোখি। অদুদগী বী অদো অহিংবা মথরাই পানবা জীব ওইখি। লাইরিকনা হায়রি—ঈশুরনা জীব পুন্নমজা মপুনখি পি অমসুং শোর হোলহলট। শোর লোলহনবা অমসুং লেপ-



কিরেপ চুনা লেগা



কিরেপ লাগা লেগা

হনবগী খবক অসি ঈযুংডো মাগী মথুজা লৈ। মাসিগী প্রমম হায়ববু ঐখোইনা তুমলিঙেগী মতমদা শোর হোনদুনা অশেংবা নুংশিং লোশিল্লি অদুগা হেন্দোজুনা কওবা অমোংপা নুংশিং খাদোকই। তুয়া মরমনা খংবদি করিমতা খংদে। শোর হোনবগী খবক অসিবু ঐখোই ইশা ইশানা শেনুরবদি, তুয়া মতমদদি শিকম খোকলে। শোর হোনবগা মিহন খপপগা অনি অসিদি ঐখোই খংদনা তোই। নার্ডস সিষ্টেম গী শরুক অমনা খবক অসি পুদুনা পাংখোকই। হোজিক খনুরিবশিদি ঐখোই খংবা খংদবগী বা নও, করি করম জোনা নার্ডস সিষ্টেম অদুনা তওনা শোর হোলহল্লিবগে, তওনা মিহন হলহল্লিবনো অদুগা কনা.না ইহান হান্না খবক অসি জোনবা পানখং-পিরমনিবনো হায়বা অসিনি। মুন্না হংজিল থিজিল্লগা খংলকপা অমসুং তাকলকপদি শোব ছনবা অমসুং মিহন তন্তনা — খথুনা লৈবগী খবক অসিদি হকচাংগী মপাশা

লৈবা কৰিগুৰা নত্ৰগা কনাগুৰা থোইদোক হেলোকপা শক্তি অমনা চালাইরকপনি । ঈশ্বৰগী শক্তি, অসিগুৰা শক্তি পাৱৰিবা অদুদা ঐথোই পুগুমফ ইকাই থুমুবা বৰ্যাদা উৎপা চুমই ।

মুক্তি চুম্বা

শোৱ হোলোক হোজিল ভোবদা থৰোৱীনা নুংশিং মৱাং কাইনা শিবা থনু লোশিনবা গুমুবা মনিংতম্বা ৱাইচিলনা পিকশিনবা চাওথোকপা গুমজৰা ফীবমদা লৈহনুবগীদমক বী অপুৰা চুমনা লেপ্লা অমস্বং ফা অভ্যাস তোফম থোকই । নুংশিং মৱাং কাইনা চংলবদি হকচাংনা মৱাং কাইনা অশেংবা নুংশিং ফংই নমপোলথোকনা কৰা অমস্বং লেপ্লা অসিনা চুম্বা য়েংবদা মুক্তি থিহনবতা নওনা থৰোৱীনা মনিং মৰা তোনা চাওথোকপা পিকশিনবা গুমহনদে । মতম অদুদদি হকচাংনা মৱাং কাইনা অশেংবা নুংশিং ফংদুনা শোল্লকই । লোৱচিংবা অনাৰা তোইনা তোইনা পকলকই, মনৈদদি সন্ধাৱ ফাওবা থুংলকপগী থুদোং চাবা তাগ্লা পিৱকই ।

ইমুং মনুংতদা নৰা থৰক শুবা অদুগা ফমদুনাতা অয়াৰা মতম লেনবা বী পুগুমকনা নোংমগী মনুংদা ৫১১০ বক হোংভুনা চুম্বা চুম্বা লেপ্লাগা শোৱ শাংনা শাংনা চিংশিন্দুনা থৰোৱী অসি চাওথোকপা যাবমঠে চাওথোকহন্দুনা নুংশিং অশেংবা মপুং ফানা তোইনা তোইনা চংহনবদি অভ্যাস তোফম থোকই । অদু ওইৱবদি নুংশিং অশেংবা হকচাং মনুংদা চংহনবতা নওনা হকচাংদগী ছগী মশক ওইৱবা কাৰ্বোন ডাইঅকসাইড কোঁবা মনিল জাং অদু য়াওবা অমোংপা নুংশিং অদু য়াম্বা থোকহনৰি । (ফিৱেপ মুক্তি চুম্বা চুমদবা পিৱিবা নকশা য়েংউ) কাৰ্বোন ডাইঅকসাইড হায়বশি ছনি মনিলনি । মসিনা হকচাং মাংনবা তোই ।

শোৱ মহোল চুমদবা

নতোন অসি ঈশ্বৰনা শেল্লকপা নুংশিং চংফমনি । নতোল মনুংদা তু হোই । মৰোই অসিনা শোৱ হোল্লকপগী মপালদগী চংলক ইবা নুংশিং অদুদা য়াওৱক পা অমোং অকাই উৎফল ৱাইফল তিল, কাংনচিংবা জাৱম ফাওবা ফীভুমনা ঈশিং চুমথোকপগুম চুমথোক্তুনা থিংদুনা থমহোই । নুংশিং অদু নতোন মনুং ফাও চংপদা শাৰা থৰা হেনগৎলি অদুগা অচোংপা থৰা হেনদুনা থোংপস্ হেনগৎলি । শোৱ নতোল্লা হোল্লনা যাদা হোল্লবদি নুংশিং অদো শাভ্ৰে থোংভ্ৰে অদুগা অমোংপস্ চুমথোকভ্ৰে ; মৱম অদুনা ধোনাউদা (ফেৱিংসদা) য়ৈৱবদা হেনভ্ৰে, লোক তিল থোকপা হেভ্ৰে ; ধোনাও ঈশা শাৱে । অসিগুম তোইনা তোইনা ভৌশিল্লকনবদি লোক থুংলৱে, লোক থুৱৱে । নতোল্লা শোৱ হোল্লনা, মৱাতদা শোৱ হোংনগনবা অঙাং অদু

ভাং র দা থুনা পুদুনা য়েংহনকম ধোকই। ডাক্তরনা মখনাউ ; মনাভোন য়েংলগা অধিংবা অরানবা (এদেনোইদ) লৈরমলবদি লৌথোককগনি। (মাসিগী ময়ম অসি পনুপ ২৭ ভবদা লৈনরি)।

মু, হিদাক, হিদাকমনা অদুগা চুরুপনা শৌর হোনবগী থবক পাংথোকইবা ইল্লিয় ফংহনজে।

মৈখু থকপা অসিনা শৌর হোনবগী থবক পাংথোকইবা ইল্লিয় ফংহনজে। মৈখু অসিনা নতোল, ধোনাও, নুংশিং চংনবা উতোং অদুগা থবোদীগী মনুংদা কুপইবা অপাৰা অথোংপা উনশা অদু পোমহল্লি ; লোকথুই। পোমলবা মতম অদুদদি মপানদগী করিগুয়া যক্ষ্মার নচিংবগী মহিক মতা নুংশিংকা লোইননা চংখি-দুনা অশোকপা মকম অদুদা থেংনরুস্বদি মাদুদা ময়ম ওইনা লৈবা হোগংপা অবা নত্রগা হকচাং মনুং চংখিনবা লয়েল ওইরবা অমা শোইদনা থোকনৈ। থবোদীবা লাইরেল শজিকনচিংবা অতৈ অতৈ অনাবা পকলকই।

মু জাং থুদিংমক অসিনসু হকচাংদা অমাংবা ওইরে। কনাগুয়া অমনা মু থকল-
বদি মতম থবগী মনুংদা মাগী শৌর অদু মনম নমই। মাসিনা ডাকইবু মু অদু হেক থকখিবগা থবোদী মাই ওই হায়রনি। মাসি জৈদা লাজুনা য়োরবিনি। থবোদী না ফওবা হকচাংগা পকনদবা হ অসি মপাল থোকহনস্বিগদৌবগী য়ামনা কনু। লাকনৈ। ডাক্তরনা মনুনা থংই—মু থকনবা মী অসি নিউমোনিয়া হায়বা থবোদীগী লাইনা অসিনা মাদু নাংগল্লি। যক্ষ্মার অসিনসু মুথকপা মাগী মরজা তোইনা তোইনা নানবা উই। লাইনাশিং অসিনা পজুনা নারকলবদা মু থকপা মীদদি লাইয়েংবা বারে। থকবা মীদদি থরদুম য়েংবা য়াই। শমনা হায়রবদা মুন থবোদী পুমমাং মাংহল্লি।

শুপচিল্লা তাকলবা

১। লৈনবা ময়দা অচিং নুংখিল নাইদনা নুংশিং, মৈশা, মঙাল মরাং কাইনা চংহনগদবনি।

২। নুংখিনদা য়ারি মখে অহাংবা মকমদা লৈদুনা নুংশিং অশেংবা মরাং কাইনা ফংনবা লাকনগদৌবনি। নুমিদাংদা তুমকম কা অদু হকচাং অমসুং কোক্তদি য়েইলনা নুংশিং মরাং কাইনা চংহনগদৌবনি।

৩। শৌর হোনবা থুদিংমকী নুংশিং য়ামনা চিংখিলুনা থবোদী মপুংকানা চাও-থোকহনগদবনি। মাদু ওইহনগে হায়রবদি হকচাং মুক্তি চুন্না থমগদৌবনি।

৪। উৎফুল হাইফুল চেনবা নুংশিং শৌর হোনবদা হোমোজিনদনবা কনু লাকনগনি।

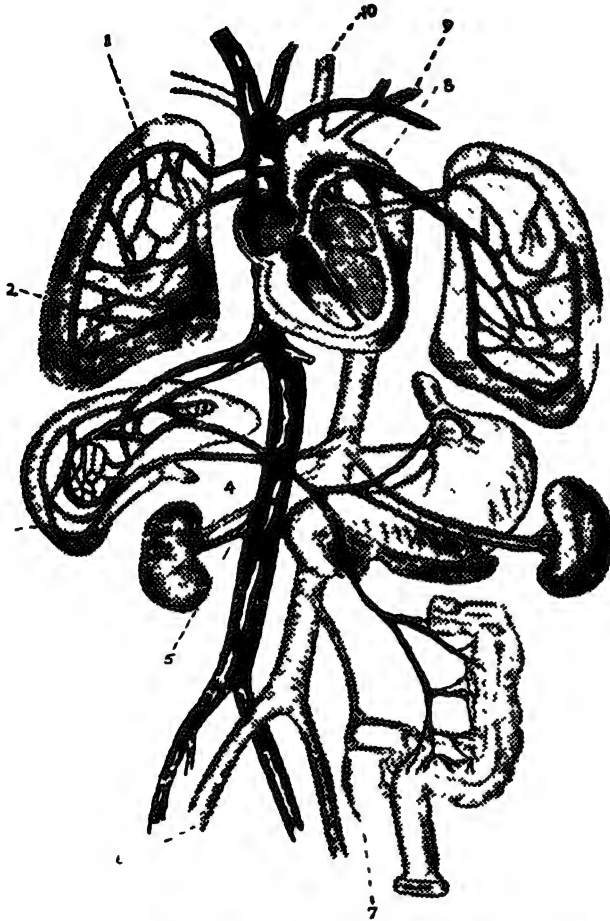
- ৫। মৈথু অমসুং হিদাক মনা শিজন্নগনু।
- ৬। যু থক্তনু।
- ৭। নাতোলা শোর হোনবা অভ্যাস তো।
- ৮। খ্ৰাংদা বেলট কন্না লাঙনু।
- ৯। নোংমগী মনুংদা শোর শাংনা হোস্তিনবশি তোইনা তোইনা অভ্যাস তো।
- ১০। তুমদা ফীক্ক খুমগনু।

পন্দুপ তরেংগুবা

হকচাংগী মনুংদা ঈ ইঙ্গং ইন্দা চেনবা

ঈ মরিক অমা মাইক্রোস কোপ কোবা অপিকপা পোং য়েংনবা যত্ৰ অদুগী মৰাদা থমদুনা য়েংলবাদি মরিক অদুদা অপিকপা কোইরপ কোইবা অঙাংবা পোং মশিং লাকঙমদনা য়াওবা উই। মখোই অসিবি বৈজ্ঞানিকশিংনা রেড ব্লাড করপঙ্কন হায়না মশিং খোলই। অদুগী মথক্তা ঙোরক ঙোবা কোইরপ কোইবা অপিকপা পোং কয়ান্ত য়াওবা উই; মখোই অদুবুনা হোরাইট ব্লাড করপঙ্কন কোই। মখোই অসিনা ঈদা তাওদুনা লৈবাদি, তুরেঙ্গা ঙা ময়াম ইরেইদুনা শান্নবা য়ায়া মান্নি।

চাশ্রি থকশ্রিবা পোংটৈশিং অনি পুকনুংদা চাংগা তুমহন্নবা মতুংদা ঈনা পুদুনা হকচাংগী মকম অটৈত তান্না য়াওহলই। মপাল্লগী শোর হোনবদা পুশিন্ধকইবা নুংশিং অশেংবা অদুদগী ওকসিজেন হায়বা মনিল জাং অদুবুসু ঈনা মোরগা হকচাংগী ইল্লিয় পুয়মজা পুদুনা থুংহলই; অমসুং ঈল্লিয় অদুগী শিজন্নবদা ওক্তদবা শরুত্ৰ মচাং মচাং অদু লোহোই; মান্দ পিরমলগা ইল্লিয়শিং অদুনা শিজন্নবদা মতুংদা ফঙবা লেমহোবা অমসুং মখোইনা থোকহল্লকইবা হ চেনবা ইল্লিয়দা মান্নবগী মশক ওইরবা কারবোন ডাইঅক্সাইড হায়বা মনিল জাং অদু থোমদুনা পুরকলগা থোমোখীনা শোর হোলোকপা উনশানা হুমাংদা অদুগা কিডনিদা য়ুং ওইনা হকচাংগী মপাল্লা পুথোকবি দুনা হকচাংগা শয়্নহনদে।



ই চেনহশুনা বনুংলা চংবা ইস্ত্রির বরান

ইনা হকচাংগী বনন পুস্রবজা ইস্ত্রির শিংগী চংগদবা কানুবা পোংপুদুনা বিজুই অতুগা কত্বা কানুদবা ইস্ত্রিদা ববাননবা বশক ওইরবা পোং পুখোকলজুনা লাকই হারবশি হারথ্রে অদুগা বংখাখীদা ওকসিভেনগা কারবোন ডাইঅক্সাইডগা শিনুরে হারবর হারথ্রে ।

১. পলবেনেরী অরটারী, ২ পলবেনেরী ভেন অশেংবা ই, ৩. পোরটেল সারকুলেশন ই চুখখোকপা, ৪. রিনেল আরটেরী নাইটেজেন রাওবা অনোংগা পোং, ৫. রিনেল ভেন ইয়া, কত্বা পোং হসোকলকপা, ৬ কমন ইলারেল, ৭. ইনকেরিয়র মেসেন্ট্রিক, ৮. এওরটা, ৯. লবলাইডিয়ান, ১০. কোরোটিড ।

হার্ট অমসুং ঈগী উতোং ময়াম

হার্টনা পমপ তোদুনা লাওথোক লাওশিন তোৱগী ঈ অসি, ঈগী উতোং ময়াম অদুদা। ইতওওনা লেপ্লা নাইদবা ঈ চেনগুম চেনহলুনা থমই। হার্ট হায়রিবা অসি বী অমগী খুদুম অম। রোম চাওবা অহোবা পোং অমনি, মাসিগী মখারোমদ। চোনথকর-পগী অরোইবা অককপা মফমদি খোমখাণী মিহন হল্লিবা মফম অদুনি। ইতওওনা লেপ্তনা চেলুনা হকচাংগী মফম পুয়ুমক য়োই।

মপুং ফাবা বী অমগী হার্টনা মিনিট অমদ। হক্ষুতরা নিখোইরক থপই। হক-চাংগী শাজেন তোবা থবক শুবা অমসুং চেন চোংবা মতমদা মচাং অসি থর। হেনগৎ-লকই। নাইহো অরুম নচিংবা হোবা মতমদা মচাং অসি মায়না কাইনা হেন্না কপই

হার্টনা পমপ তোদুনা কামশিল্লগা থবোবী মনুংদা চংহলই, মাদুমা নুংশিওগী ওকসিঅেন লোরকই অমসুং মাদুগী মহুদা। কারবোন ডাইওকসাইড খাদোকলমই। ওকসিঅেন লোরবা অশেংবা ঈ অদ হার্টতা অমুক চংলকই অদুদগী হকচাংগী মফম পুয়ুমক য়োনবা পম্প তোদুনা অমুক কামলকই। কামথ্রিবা অশেংবা ঈশিং অদু ইল্লিয়শিংদগী অমোংপা কারবোন ডাইওকসাইড য়াওবা ঈ অমোংপা ওইনা হার্টতা অমুক হল্লকলগা থবোবীদা কামশিন্দুনা অমুক ণেংদোকই। অসুম তোনা ঈ অসি হকচাং মনুংদা লেপ্তনা কাইচেন চেলহলুনা থমই; ঈল্লিয় পুয়ুমক হায়বদি হকচাং অসি হিংহলুনা থমই।

হকচাংগী করিগুচা মফম অম। ঈগা শয়ুদ্রবদি মফম অদু শিনা হায়না কোরে। অদুদি হকচাংগী শিবা হিংবা অসিদি ঈ অসিদি লৈরে। ঈ অসিদি হকচাংগী মথরাই অমসুং মপুনশি য়াওরে হায়না চহি লিশিং লখাগী মমাংদা স্বর্গগী ঈশ্বরনা লাওথোকথ্রে।

ঈদা অদুগা হার্টতা ঈশ্বরগী ওইখোঙবা অঙকপা পক্তিগী মগুন অসি ঋপ্তুনা মিহন হলে। মিনিট অমদ। হক্ষুতরা রোম ঋপ্তুনা মপুনশি চুপ্লা চহি মরিকু মরিকুতরা ফাওবা মচাং অদু ঋপ্তুনা চংখৈ। ইশি শিনা জ্ঞান মাংনা তুমলবা ফাওবদা হার্টতি লেপ্লা লৈতনা ঋপ্তুনা হকচাংগী মফম পুয়ুমক য়োনা পুনশি পিবা ওচা ঈ অসি পুপ্তুনা য়োহল্লই। হকচাংগী ইল্লিয় অতৈনা পোংখারবসু মাদি পোখাবা তোদে। ঐখোইনা তুচা হিপ্লা হোংগংপা নাইরবসু হার্টতি তোবা মাদে হায়বা মওংদা ঈশ্বরনা শেমদুনা বীওইবগী মশাদ। হাপনক্লবনি।

হকচাংগী করিগুচা মফম অম। শোকপল্লবদি, ঈনা মফম অদু শেমজিলে। হক-চাংগা করিগুচা অনাবা পোকহনবা ওচা তিল কাং জারমনচিংবা অম। হেক চংলকপদা হান্না হায়থিবা ঈদ। য়াওরিবা হোরাইট ব্লাড করপক্ললশিং অদুনা খোনা ফরবা সিকাই-গুম্বা চোংখোরজুনা থেংনরে; মাদুবু মংহলুবা লাকনরে অমসুং মাংহলে। জারমশিং অদুনা মপাজল মায়না কল্লবা লাকঙম ফাঙমদবমঠৈ মশিং মায়নবা অদগা হোরাইট ব্লাড

করপসকলশিং অদুনা য়ং হিদাক অগিনচিংবা থকুনা মণা শৌম্ময়তলা মাংহনবা ওম-
দদুনা নাহল্লুক পনি ; নত্রবদি মখোইনা মাংহল্লুনা হকচাংবু কনবা ওমই ।

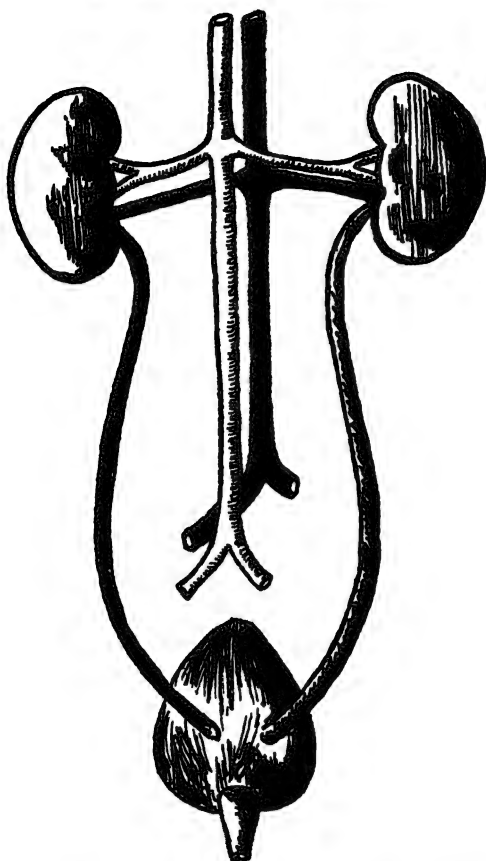
ঈদা থরাই অমসুং পুনশি য়াওই অদুগা ঈদা হকচাংগী অশোক অনা ফহনবা
ওমই হায়বশি থংনরবা মরমনা মী খুদিংমকনা অফবা ঙৈ লৈহন্নবা লাকনকম থোকই
অমসুং লৈহনগদবনি । চাথ্রি থকথ্রিবা চিঞ্জাকগী ঙৈ পোকলকট । চিঞ্জাক অফবা
তরু তরুবা ওইরবদি ঙৈসু অফবা তরু তরুবা ওইরককম থোকই । ঙৈ মরাং কাইত্রবদি
অদুগা অফবা মগুন য়াওত্রবদি ঈদা য়াওরিবা পোংশিং অদুসু মাশিং হহ্বরকই অমসুং
মপাঙ্গল য়াওরদে অদুনা হকচাংগী ইঙ্গিয় অপুবা শোকলরে । ইঙ্গিয় ময়েং তায়ে
অমসুং মগুন হহ্বরে । ঙৈশিং অপেংবা অফবা মরাং কাইনা থকুগা ঙৈ শেংদোকই অমসুং
ঈদগী অমোংপা পোং লোথোকপদা মতেং পি । অফবা ঙৈ ফংগে হায়রবদি হকচাং
ফনবা শাজেন ভৌদবা য়াদে । য়ু থকপা হিদাক চুরুপ অমসুং হিদাক মনা শিঙ্কনুবা
গুবা চাবা অগিনা ঈদা য়াওবা রেড অমসুং হোরাইট করপসকল অদু ময়েং তাহল্লি
মখোইগী লৈজরিবা অনাবগা থেংনদুনা লান ভৌনগদবা শক্তি অদু শৌম্মহল্লি অদুগা
পুনশি পিবা ওয়া মগুন অদু হহ্বরকই ।

পন্দুপ নিপাল শুবা

হকচাংগী অমোংপা ফওবা হুন্দোকপা কিডনি



মী ওইবা ঐখোইনা নুনিং খুদিংগী থকপা চাবা ভৌই । চিঞ্জাক শিং অগি হকচাং
মনুং যৌথ্রগা মৈ চাকপঙম চাকলুই ; মাদুদা উং হায়গদরা লেম হোবা
হায়গদ্রা কান্দবা পোং থরা থোরকই নত্রগা লৈহৌই । হায়রিবা পোং অগি হক-
চাংদগী মপাল থোকবিদুনা হকচাংগা শমনদবা মফমদা যৌহনখিগদৌবনি । হিংলিঙগী
মতমদা হকচাং অপুবা নত্রবসু শরুক থরদি ইতওওনা লেংওতুনা থবক ভৌই ; মাদুদা
মচেং মকাই শিঙ্কনুবগী মখাক পোং থরা থোরকই । মাদু হকচাংগা শমনদবা মকম
তান্না পুখিদবা য়াদে । মাদু পুথোক্ত্রবদি পোং অদুনা ইঙ্গিয়দা হ ওইনা থোকলদুদা
নাহল্লৈ । অমোংপা পোং অগি পুথোকখিনবা থবক্তি কিডনিনা পাংথোকই ।



কিডনি অবস্থঃ ব্রাদাৰ

কিডনি অনিনি, নাক য়েং ওইনা লৈ এওরটাগা ভেনা কেডগনা বরক থলই। য়ুং অনি
কিডনিদগী ইউরোটর কোবা টিউব অনিনা পুরগা ব্রাদাৰদা থানই।

কিডনি অনিনিং, হবাই শেংঙেল বরু থলই। পুরুকোমগী মনিং থংবা ফকলাংগী
বাংমদা মাংলেদ শরুগী নাকয়েং অনিদা লৈ। (লমাই ১৬ ইঞ্চি) ইনা কিডনি অগিদা
লাকপা মতমদা কীজুমনা ইশিং চুমখোকপগুন্ন ইদগী অমোংগা পুরকইবদু চুমখোকুনা
খাইদোকই। খাইদোকপা পোং অনিদা ইদগী লোহোবা ইশিংগী পুরুক বরগা ডিনু-
দুনা য়ুং ওইনা মপান্দা পুখোকলকই। কিডনিদগী টিউব অনিনা পুরকুনা ব্রাদাৰ

হানবদি ইশিংগী তেজোংতা তাহলো ; বাদুদা মতম থকা লৈয়গা মপুং কানা থলুবা মতমদা ম্হুং হানদুনা হকচাংগী মপাল থোকখি । বী অমনা নোংমদা ম্হুং লের অবা, অবমখাই অম্ম হানই । মশা ফবা অম্মং ঈশিং মরাং কাইনা থকপা বী অমনা হানবা ম্হুং অসি হায়কেং মাইঙাং মচু মালই ; অম্মা মতমদা ঈশিংগা চপ মানুবম্ম লৈ । ম্হুংগী মচু অসিনা ডাংবা নজগা বাউখাংনয়বদি ঈশিং মামনা থেক্তে হায়না থংলগনি ।

লাইহৌ পকপা লাইনা থুদিংদা কিডনিগী মথৌ অসি মামনা হেনগংলি অদুনা অনাবা বীবু ঈশিং মরাং কাইনা তোইনা তোইনা পিখঙদবনি ।

ম্হুং, হিদাক, চুরুট, হিদাকমনা, গোলমরিচংলোংনচিংবা মরু মরাং, মরোক পানা কুরা অদুগা শিং অসিনা কিডনিদা মামনা মাংননবা ভোরে । পোংশিং অসিবু ইনা পুরজুনা কিডনিদা চংলকপা মতমদা কিডনিবু ফহনদে । কিডিনিদা পোংশিং অসি পুথোকনবা লাকনবদা অরাবা ওইনরৈ ।

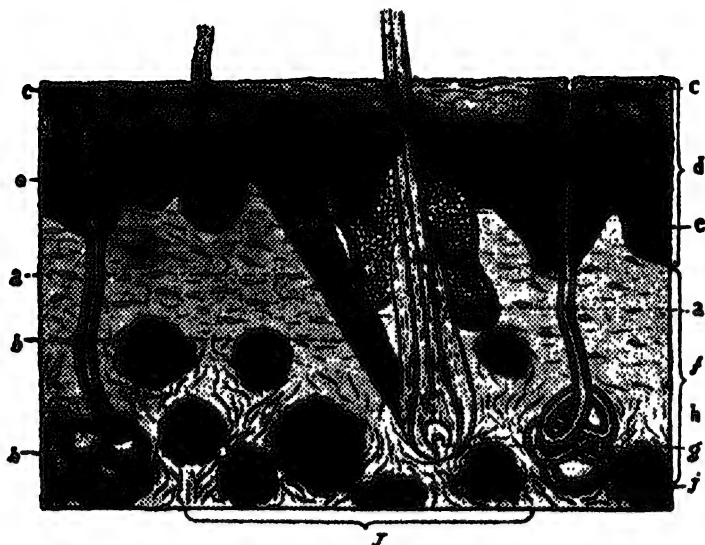
উনশা

উনশানা হকচাং অপুয়া কুপশিল্লি ; হকচাংগী মনুংগী শরুক অদুবু পোক্ত পলনবা কলুনা থমই । উনশা অসি ফী অরোনবগুয়া মথক মখা নাইবা ঈশুরনা পিবা পোংসাক অমনি । করিগুয়া ঈশিং অশাবা গুয়া পোং অমা উনশাদা তাদুনা পোকলগা ঈশিং হালুকপদু মরোল অনি অদুগী মনুংদনি ।

উনশাগী মখা থংবা মরোল অদুদা হমাং থোকহলুকবা মতম তাবা থাও কোবা পোং মামনা মাওরি । থাও থুদিংদগী উতোং অমম চতুনা উনশাগী মথক থংবা মরোল অদুদা লোইরে ; বাদুদা লাকুনা হমাং অসি হকচাংগী মপাল থোরকই । হমাংদা ম্হুংদা মাওবা পোংকা চপমানুবা থুমনচিংবা হকচাংগী অমোংপা ময়াম ম্হাওই ।

কিডনিগা উনশাগনা ফওবা অমোংপা পোং অসি পুথোজবদি হকচাং অসি মামা থুনা হ চেনবা পোং ঈদা চংলগা নাকগুম নারকই । হমাং অসি হকচাংদগী হমাং থোকহনবা থ্লেগুনা নোখোজুনা ইতওত্তনা থোকহল্লি । অশাবা অদুগা হকচাং নোমলিক পনচিংবা শাজেল তৌরগা হমাং থোকপা হেল্লি । অদুনা হমাং মামা থোকহনুবগী দমক মতিক চানা হকচাং শাজেল তৌকম থোকই । মাম্ম ভোবা অসিনা উনশা অসি মরু ঝিনা মশাকনা থা ওমটৈ অদুগা ঈম্ম থেংনা তরু তরু লৈ ।

হমাং থোকহনবা থ্লেগুদগী লাকইবা উতোংশিং অদুগী মচিল অদু অমোংপনা কুস্তিদ্দুনা থমদনবগীদমক নুবিং থুদিংগী ঈশিং অশাবগা মাবোনগা শিজন্মদ্দুনা ইরুজবা হৌটৈ । ইশিং অইংবদা গমছা লুপলগা হকচাং তকখোজুনা ইরুজবা সিনা



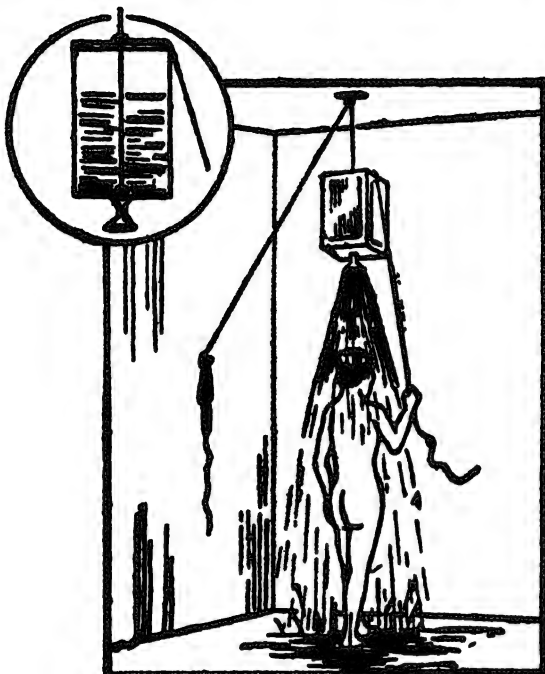
মটনগী কাঙলুপ (বকক)

- A. মহাওনী গ্লেণ্ড, B. অবের্ডন পিপি বসল, C. ছমাংগী শিংগি, D. বপান ইথং থংবা উনশা,
E. বপান অবস্থং বনুংগী মটন, F. বপানগী উনশাগা হেক থংনবা উনশা, G. শম হোকশ,
H. ছমাংগী গ্লেণ্ড, J. মহাওনী কা মচাশিং।

হকচাংকবা শক্তি অমা পি, লোকনচিংবা অনাবা ইনাই লাইনা চংলকপা ওমবে। ইক্ক-
জবগী অকবা মডমদি অমুকনি।

মশা কবা নাদয়েজ্জবা বীদি নোংমদা অনিরক অহমুক রাগী কানুবা য়েংদুনা
ইক্কবা রাই, অদুগী অশোনবা অনাবা বীদি অমোংপা তকখোকনবগীমবজ্জা নোংমদা
অমুক লুজবনা চপচাই। অয়াবা অনাবাশি নিতিগী কাইদনা ইক্কজবগী থুনা কন্নকপন্ন
উটেন। নিয়ম চুমনা অনাবদা লুবিবা হোনবা মইক্কজবগী অদুগী মতুং ইন্না ইক্কজবিবদা
অনাবা হেজিল্লুজনি চারবগী কিকম করিন্স লৈতে। ইশিং অদু লুহু লুহু শাহন গদৌ-
ববি। আহানবদা য়েং থংবা থুং লুখকপিহু; অদুদগী তৈখোজুনা কংহলট অবস্থং
অক্কা কীলা কুপশিলট। অদুদগী ওইথংবা থুং ভৌ মাদুহু মতৌ অদুওর ভৌদুনা
আঠা কীলা কুপলগা থবাক, পুক, নমগল ভৌ অদুদগী থোং, বাই ভৌদুনা লোইরগা
হক্কাপ শিংবিবদা স্থপচিনবিহু।

উনশা অসিনা হকচাংগী অস্থপ য়াববা অরু অরুবা, অকনবা থবক ভৌবা ভাবনা অদুগা থক অসি লেখুনা নিংখিঅনা থবগী থবক অসি লৈবা য়রননা যত্ন লৈবা খিৰিক্তা নিয়ম চানা থবদবা য়াদে । চুমনা ইরুন্নগতলা লোইদৈ, হিদাক চুরুপ নচিংবা বৈথু থম্বুনা উনশাংগী কজবা য়াংহনবা হোনদে । হকচাং কবা য়ী খুদংবজা অনা অয়েক ভৌদনবগীদমক ভৌইনা ইরুজনে । ভৌইনা ইরুজবশিনা হকচাংগী অবোং



ইনিং হৈথবা খুদোংচাবা য়ুয়বা শাবা ।

অকাই কোকহনবতা নওনা, হকচাংদা পকলি হারবা থংত্রবা লাইনা কয়্যগী বহিক যতাস্থ অবোংপগা লোইননা চংখোকহনবি । হযাংগী লোইননা খোক্তকইবা হযাংগী য়নুংগী শিঅনুজবা অবোংপা কয়্যস্থ চাবখোকবি ।

ইচব চববা অদুগা য়াবনা শেংনদি ইরুজবা য়াবা, থুদুক ইরুজা শিঅনুবা ইরুজবগী খোয়াং অনা য়াওবিবা নজা অসিলা উংজি ।

তু অমসুং উনশাদা রাওবা খাও খোকহল্লকনবা গুগু

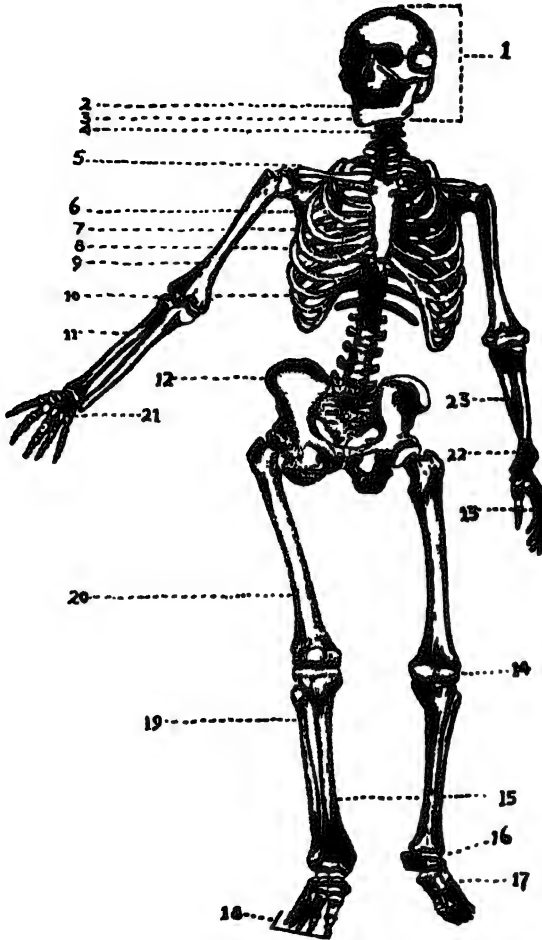
তু খুদিংগী লেমকুগী ময়াদা খাও খোকহল্লকপা গুগা গুগু মচা অমম লৈ, মখোই অদুনা খাওগুগা মরেক জাং অমা খোকহল্লকই। খাও অসিনা উনশাগী মপাল খংবা মরোল অদুদা কারজুনা উনশা অসি মতম লৈবা খিবিজা খোংনা থমদুনা ককখাই খিনগাইবা ভোহনদে। তুবুসু খোংনা মেংনা থমই। কোকী থম অসি মতম লৈবা খিবিজা য়েংবদা নিংখিজহনগে অদুগা থুনা থুনা হৌদুনা শাংহনিংলবদি নুমিং খুদিংগী শমজোং কনা হাংকদবনি। ঈশিং আশাবগ শাবনগা লোইননা মরক মরজা তুমখোজুনা অমোং অকাই অমসুং মরেক মহাও পকপদু চামখোজদবনি।

পল্লুপ মপান শুবা

শরু অমসুং তোং

লমাই ৭২০ শুবদা উংলিবা অসি মীওইবগী শরুগী শরুকনা ওইহল্লিবা হকচাংনি। মালিবু ভেনেটন কোই। মাসিদা শরু মচেং চনি তরুক রাওরি। অপিকপা অঙাংগী শরুদি মামনা নৌই, অদুনা তেজা কাইদনবা পাইবদা তপনা অমসুং চেকশিন্না ভোফম খোকই। নৌনা পোকলক পদা ঙাইরিবা অঙাং অমবু মতম লৈবা খিবিজা বাইকৈ অমতদা রা তাইহল্লবদি মকোক অদু মুক্তি থি। লাইবক নাকন অমনা তোং-খোকপা হেনগনি। নাকন অমনা পাককনি। পুং খরা নাকল অমদা রা তাইহল্লগা অমুক অমরোবদা ওয়োকফম খোকই। মুলদা অঙাংনিংগী ফমনবা বেক অসি তুং-লোবদা ডাকফম হান্না চুমই। অদুগা রাংমলুনা মখোং নৈবাক তাইলব। চুমদে। অমোং অঙাংনা ফমদা তমখিবদগী নমগলা ঙানবা রাওদবা অমসুং রাংমন বা মরমদগী মনম পোনবসু উনৈ।

অঙাং থুনা হোম হোম চাওদবা অদুগা শরু হৈবোব হৈগাই ওইনা ভৌদুনা লৈবশি মতিক চাবা চিজাক ময়ং কাইনা ফংদবগীনি মতম অদুদা শল নজগা হাংগী মখোং ময়ং কাইনা ফংদনগদবনি মাদুগা লোইননা গেছ, হরাই থরাই, উরি থকোম অকবা, চুমচাক পিজকম খোকই।

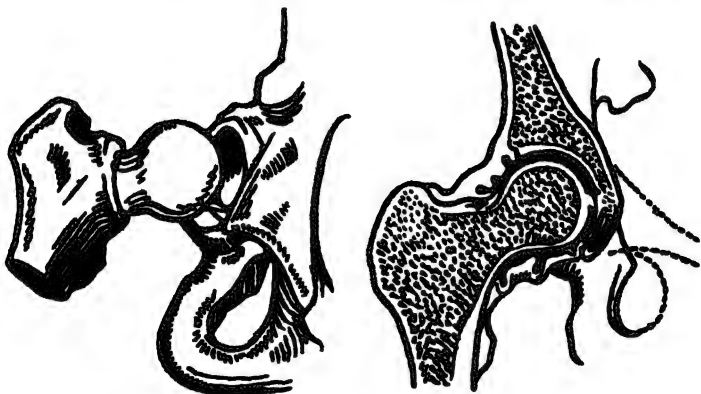


১। ক্রানিয়াম, ২, ৩। মস্তিষ্ক, ৪। অক্ষাংশী শরীর (Axis and atlas), ৫। ক্রানিয়াম, ৬। স্ক্যাল (চোখ), ৭, ৮, ১০। স্ক্যাল (চোখ), ৯। হিউমারাস, ১১। স্ক্যাল (চোখ), ১২। স্ক্যাল (চোখ), ১৩। স্ক্যাল (চোখ), ১৪। স্ক্যাল (চোখ), ১৫। স্ক্যাল (চোখ), ১৬। স্ক্যাল (চোখ), ১৭। স্ক্যাল (চোখ), ১৮। স্ক্যাল (চোখ), ১৯। স্ক্যাল (চোখ), ২০। স্ক্যাল (চোখ), ২১। স্ক্যাল (চোখ), ২২। স্ক্যাল (চোখ), ২৩। স্ক্যাল (চোখ)।

শরু অনি ভাইনরবা মফমদা অকনবা লিগামেন্ট হায়রগা ধংনবা হায়কেং চিং-
থোক চিংশিন রাবা খৌরি জাং অমনা পুনশিনুরি। করিগুবা মতমদা কাহেন্না লেং
ওংনুয়গা খৌরি অসি য়ামনা চিংথোকমনখিদুনা কোমই; হাদুবু পোন্না নত্রগা
হিজোকপা কোই।

করিগুবা মতমদা শরু ভেকপা রাওরকই। অভেকপা শরু অদু মরম চানা যতন
ভৌরবদি উনা অভেকপা চোংখংলকপা নত্রগা শমজ্জনুবগু নফরকই। শরু পোন্না
হিজোকপা অদুগা ভেকপা অসি করি মরম লাইয়েংগদৌবগে হাবদু পুন্সুপ ৪১ তা
ভাকলকলি।

তোংগী মথৌদি হকচাং অসিবু লেংওংপা উমহনবনি। লেপ্লা মতমদাস্থ তোংশিং
অসিনা তেনশিং তেনশিনুনা হকচাংবু তু হন্দনা লৈরিবা ফীবম অদুগা লেংদনা ধমই।
মী অয়াঘনা কখা মতমদা তোং পুন্সুপক অসি শিজন্সুদনা ইকোম কোয়া খাদোক্তনা
পোরোপ পরাক ভাবগুম কমদুনা হৈনখিবদগী অয়াঘা মী অসি কুন্সক লগা মনম



ওমদা শরু মকোকপা কোমগা পমুবা উংপা

শরুমুংগা রাওবা ভিং কোবদু উংপা

পোন্সুকই অদুগা লেং মবাং লোমদা ইল্লুকই। ফীবম অস্থর ভৌরকপা অসিনা মুক্তি
বিহলই। ধবাকনা ধবোধীদা নমদুনা তোইনা তোইনা ধবা মরম্মা শৌর খাংনা
হোন্সুনা ধবাক লাও থোকহনরবা অখিংবা ওইরে। চোকিদবু ওইয়বস্থ ফানদবু ওইয়-
বস্থ কবমদা ঞংলেন তিংনা কমগদবা ওই। লেপ্লদস্থ রাবমথে তিংনা লেপকদবনি।
পুক অসি মংলমদা ইনথোকহল্লোইদৌবনি য়ারিবা মঠে নমগল্লোমদা ইনশিনুবা
হোংমকম থোকই।

হকচাং অলি চুয়া লেমা ফা ভোদুনা মুক্তি চুমহল্লবদি ঐথোইনা লবা হোং-
নদুনা অকবা চিচ্চাক চদুনা ই পোংহল্লবসু ই অদুনা নিংখিঅনা চভুনা হকচাংগী



পায়েলগী ভোঃ

বকর পুত্ৰবজা চাংনাইনা বতর চানা মৌরুয়া ঙবদে ; অদুনা হকচাং কণ্ডা হান্নক
বয়েকনা তাবা তারবনি । মপা মবা অবস্থঃ ওকাসিংনা ফা অবস্থঃ লেমা মুক্তি য়েং
বিদুনা অঙাংগী ফিব কাইদনা হোংনবিকম থোকই ।

হকচাং ফনবা শায়েল ভোবনা ভোং কগংহল্লই

মপা ফনা কনা থম্ববগী দবক হকচাং শায়েল ভোকম থোকই । শায়েল মৌরী
ঙেগী মতম অদুনা হাট অলি থুনা থপই, অদুনা হকচাংগী বকর পুত্ৰবক অকৌক ই

থুনা থুনা মরাং কাইনা ফংই । শোরসু থুনা হোলই ; অদুনা অনৌবা ওকশিঅেন
থুনা থুনা মরাং কাইনা চংলকই ; হ চেনবা নুংশিং হায়বদি কারবোন ডাইওকসাইড
রায়া থুনা থুনা হকচাংগী শোর হোলোকপগা লোইননা মপাল থোকখি । শাঅেন
তোদুনা হকচাংগী শোর হোলোকপগা লোইননা মপাল থোকখি । শাঅেন তোদুনা
হকচাংগী তোং অসি মতিক চানা শিজ্নুদ্রবদি পুকনিং মকা ফলউ হায়বা রাদে । বুছি
ফগে লাইরিক থুনা থুনা ফাদুনা লাইরিক হৈগে হায়বদি শাঅেন তোদুনা হকচাংগী
তোং অসি মতিক চানা শিজ্নুদ্রব রাদে ।

য়োংসুংবগী পায়েম অসি কল্লি অমসুং চাওই মাসি মানা তোইনা তোইনা
শিজ্নুবা মরমননি । চিংদা লৈবা অমসুং তোইনা চংপা মীগী কৈগল অমসুং থুবোম



কোক অমসুং ওকশমগী মতোং ।

অসি কল্লি অমসুং মতিক চানা চাওই । অদুগা চংথোক খোভোক্তবা নুকান ফবা মী
কমদুনভা মডম লেনবা ছাত্রিশিংগী কৈগল অমসুং থুবোমদি পিশক পিকই । মরবদি
মখোইগী তোংশিং অদো শিজ্নুদে । কুলিতনা থবক স্তগদবনি অদুগা লাইরিক হৈবা
মীদি থবক স্তবা হায়বশি মঙন অমনি । শাঅেন তোবা হায়বশি নুপা নুপী খাঙ্কনা

পুত্ৰমৰ্দ্দীক তোদবা বাদবা অমনি । বশা শোনবা হায়বশি বী পুত্ৰমৰ্দ্দীক ইকাইনকম
খোকপা কীৰম অমনি ।

ঈশ্বৰনা হকচাং অসি শাৰা মতমদা হকচাং অসি মতম লৈবা বিবিজ্ঞা কনুা ফনা
মতিক চানা লৌইহলুনা থমদবা বাদে হায়বা অসি থংদুনা হকচাংগী হিংনবা নৌইনবা
মচিঞাক হনবগা লৌইননা, চিঞাক অদু ফনবা লাকনবদা থবক নৌমজবদি ওইবা
বাদে হায়বা নিয়ম তৌদুনা থনমইবশিনি ।

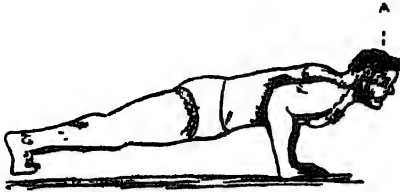
হকচাং ফনবা শাজেল তোবগী মন্তং অসি জাং বায়ই । শাজেল জাংশিং অসিগী
মনুংদা হৈকোল লৈকোল শেয়া উত্তবা, চংথোক চংশিন তোবা, চেল চোংবা অদুগা
ইরৌইবা অসি অফবনি ।

ছাত্ৰশিংনা তুমিনা ফালদা ফমদুনা লাইরিক তৌরিঙগী মতমদা শোয় অসি
ইংনা তপ্পা হোলই, শোয় হোজিনবদা নুংশিং অশেংবা ঋজিক ঋজিজ্ঞা মরৌশিনই ।
হাৰ্টিস্ তপ্পা ঋপুৰে, পুকনিং অসি ইলুম লুমদুনা হৈনিংবা পোকহন্দে অদুনা লাইরিজ্ঞা
মথবাই মবুকনিং চংজেকে ; কালদা অদু তানা মতম য়েংদুনা হাক ছুটী থাদুনা অঙাং-
শিংবু মপাংদা কোইচেন চেলুনা শান্নহল্লিবদুনি ।

হাকছুটাস্ থাগনি অদুগী মথজ্ঞা নোংমগী মনুংদা মিনিট ৪।৫ দি পাৰোম ভিং-
খোকত্ৰিংশিন তোবা য়াওবা হকচাংগী শাজেল তৌহলুনা শোয় চাওনা চাওনা হোল-
হমগদবা ওই । মসি নুমিং য়ংত্ৰিঙগী মমাংদা অনিৰক অদুগা নুংখিলদা অনিৰক
তোহনবা গুন্মবদি মামনা কৈ । অদু ওইবদি — হাৰ্টি অসি থুনা ঋপলে, শোয় চাওনা
চাওনা শাংনা হোলুনা অফবা নুংশিং মমাং কাইনা লৌরে, ফাওবা নুংশিং মাম্ৰা
খাদোকৰে পুকনিং অমসুং হকচাং অসি মকানামদুনা থবক তোবদা হৈনিংবা পোকই ।

পাক্সল ফগংবা শাজেল তোবা

হকচাং ফনবা শাজেল তোবা হোগংপা খুদিংদা এটেনসনগী কীৰমদগী হোগদবা
ভাজনি ; মাসিগী কীৰমদি — ঋংগী থুনিং অসি নকননা মানুনা থায়া মাংলোমদা
ধোংবী অনি অদু ঋয় ফাজোজুনা লৈহনবা, হকচাং অসি তিংনা কৈগলদা অক্সা
পিদুনা লেগ্না অদুগা হকচাং অপুৰা মাংলোমদা ঋয়া ইল্পপ থায়া, লেংফলোকপা, নকে
অনি মানুহনবা, ওকতিংবা, মিৎফম অনি বাংঙ বাংদবা, নেমস্ নেমদবা মকম অমদা
থায়া অদুগা পাৰোম অনিনা নাক য়েজ্ঞা মহোশা তাবগুয় চোয়না থায়া অসিনি ।
খোপাদবা চেকশিমবা মন্তং উহনফদে । শাজেল তোবগী লেংগাংগা খুদিংক অসি
তপ্পা অৰসুং চাং নাইনা তোগদবনি । অৰাইবা শাজেল জাং অহম উৎকৈ । অহানবা
শাজেলনা পাৰোম অনি অদু থাজংলজুনা লৈমাইগা পেয়েলেন ওইনা থবউ । অদুদগী

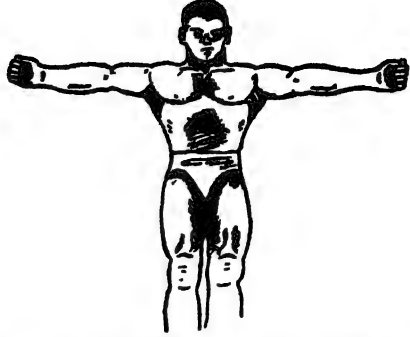
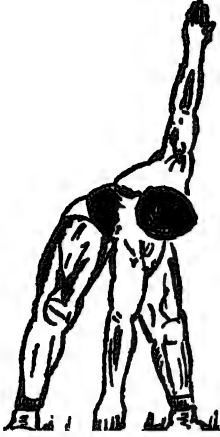


୧. ହକଚାଂକ ଅସି ରେକହିବା ଯୁକ୍ତି ଅସିବା
 ଶରୀରୀ ଶକ୍ତ୍ୟର ତିନିଟା କର୍ମ ଯକ କୋଷର
 ଲେବାକ ଯାହିଗା ଫେରେଲେ ଓହିନା ଲେହନ୍ନ,
 ଅଦୁର୍ଗୀ ହକଚାଂକ ନୋନଫରଜୁନା ଶବାକ ଅସି
 ଲେବାକ ଶୋକିନିଂ ଶୋକିବାଂ ପୁଷରକଟ ।
 ଅଦୁର୍ଗୀ ପାଞ୍ଚୋବଗୀ ପାଞ୍ଚଜନା ଯାଂଲୋବନା
 ଇନ୍ଦ୍ରାପ ପୁଷଂଲଜୁନା, ପାଞ୍ଚୋବ ଚପତିଂବା
 କାଓବଗୀ କୀବର ତାହଜୁକଟ ।

୨. ନବଗନ୍ତା ଲେବାକ ଶୋଜୁନା ଲୋଂନା ହିପଟ,
 ଅଦୁର୍ଗୀ ଯୁକ୍ତି ଚପତିଂବା ଯଥକାଲୋବନା ଅନିବକ
 ଶାଞ୍ଜଜୁନା ଶରୀର । ପୁକକୀ ଡୋଂ ଶିଞ୍ଜନୁଦୁନା
 ଲୋଂନା କୋନଫରଜୁନା ଯମଟ । ଶୋଂଦି ଚପ-
 ତିଂବା ଲେବାକୀ ନପନଦୁନା ଲେହନ୍ନବା ହୋଂ-
 ନଗବନି । ଯଥାଂ କୋକନା ଶୋଂବୀ ଶୋକ-
 ନବା ଲାକନୋ ।



୩ ଶୁଂଂ ଅସି ହକଚାଂକା ନପନା ଶରୀର, ହକଚାଂକୀ ଅବସ୍ଥା ଅପୁରା
 ଓହି ଥିବା ଶୋଂନା ଲିଟି । ଶୋଂବୀନା ହାଞ୍ଜବନି ଶବାକନା ଯାଂଲୋବନା
 ପୁଷୋକଟ ଅଦୁର୍ଗୀ ରେଂଫିଂବା ଶୋଂନା ଯାଂଲୋବନା ନକାମା ଉହଜିବା
 କିବବା ପୁଷରକଟ । ଅଦୁର୍ଗୀ ଲେଞ୍ଜଗୀ କୀବବା ହଜିଲୁଜୁନା ଲେପଟି ।
 ଅବସ୍ଥା ଡୋନା ରେଂଫିଂବା ଶୋଂନା ଅବସ୍ଥା ଲିପୁନା ହାଲୁକତା ଯଥାଂ ଯଥାଂ
 ଡୋରକଟ । ଯାଲିଗୀ ଶୋଂଗୀ ଡୋଂ ଚାଓବନବା ଶାଞ୍ଜନି ।



৪. লেং কনবা শাজেন ভৌগে হায়রবদি থোং অসি কপলাক চপতিংনা লেপুগা থবাংথা অকনবা পিদুনা বাংলোমদা কোক অদু নোন থরকউ। থুং অমনা নমগলোমদা য়েংলেন শরুগা রাইট এঙ্গল ওইদনা ভিনথোকথো অদুগা অমনা রাইট এঙ্গল ওইহমুনা লৈবাকলোমদা থিনশরকউ অমলুং লৈবাক নোকউ। অদুদগী হানুগী কীবমদা অমুক হজি-লুখা মথকলোমদা থিনুখা থুংনা মথারোমদা হায়-বদি লৈবাক লোমদা অদুগা লৈবাক লোমদা থিনুখা থুংনা মথকলোমদা থিনুনা অমুক কোনথরকউ। অমলুং তোনা ওনা ওনা ভৌগদবনি।

৫. থবাঙী তোং অসি কনবা শাজেন ভৌগে হায়রবদি লৈবাকলা নমগন লৈভানা লোংনা হিপউ পাখোম অনি ভিংখোকলগা থবাক ময়ই মপাদা পুশিলুকলো অদুদগী তপ্পা তপ্পা ভিংখোক থিনুনা য়াংলেনশরুগা রাইট এঙ্গল ওইনবা কীবম কাওথা হায়দোক লকলো মতম অদুদা পোর শাংনা চিং-শিলউ। পাখোম অদু হানুগী কীবমদা হজি-লুখা মতমদা পোর থিংউ। মাসি হনু হনু ভৌ।

Ph. Lata Serr

হায়গংলজুনা কোজা হানুনা মথকলোমদা চপতিংনা থমউ। অদুদগী তপ্পা তপ্পা হানুগী কীবম তাহলু। অনিশুবা শাজেল — থুং অনি।

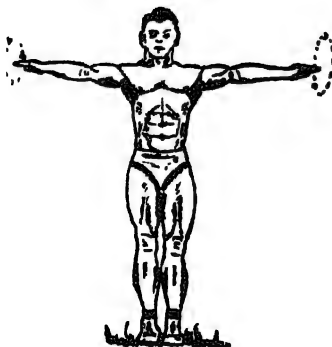
থাংললকলগা থুপচিলুনা হকচাংগী নাকয়েং অনিদা তাহলু, থুনিংনা ভুংলোমদা ইনথোকউ অদুগা থুংনা মতমদা শোকউ। অদু লোইরগা হানুগী কীবমদা নাক য়েং অনিদা থুং অনি অদু তিংনা থাদদুনা থমউ। অহমশুবা পাখোম অনি অমুক থাংললু, থুনিংনা ভুংলোমদা ইছোকউ থুংনা শোকনবা লাকনো। হায়থ্রিবা শাজেন অহম অসি হনু হনু বশিং কয়রক শুনা ভৌ।

অদুগী মথংদা মথাগী শাজেন ময়ান অনি ভৌখৌ। অহানবা শাজেন পাখোম অনি চপতিংনা থাংললু - লৈমাইগা পেরেলেন ওইহলু অদুগা থুবাকনা মথকলোমদা

লৈখংলকলগা পাঁচোম অনি অদু থুনা তুংলোমদা পুবা য়াৰা মৰৈ পুরকউ । কিবম অসিদা মশিং অসি তপ্পা তপ্পা অমদগী তরা ফাওবা থিয়ু । মশিং অবমম থিবদা ইত্তি ১২ ডাইএমিটারগী অকোইবা অবমম তাহল্লু, পাঁচোমদি অদুমক তিংনা লৈহল্লুগা লেংলুমদা সেন্ট ওইদুনা লৈগদবনি । অদুদগী মায়কৈ হোংনা তরারক অমুকা লৈল্লু নকশা নং ১ য়েংউ ।

শাজেন অনি শুবা পাঁচোম অনি হানুগুয়া খাজল্লু অদুগা লৈমাইগা পেরেলেল ওইনা থমউ । শোর শাংনা চিংশিল্লুগা পাঁচোম অনি অদু খাজল্লুনা ডিগ্রি ৪৫ গী কোন অমা থোকপা কীবমদা থমউ । মতম অমদাগী খুনিং খাজল্লুনা খোংশাদা লেপউ । শোর অদু তপ্পা তপ্পা খাদোরজুনা হকচাং অপুখা হানুগী কীবমদা পুরজুনা থমউ । খোংলৈপাক তানা লেপউ । পাঁচোম অনি তিংখোজুনা লৈমাইগা পেরেলেলদা লৈহল্লু । পাঁচোম খাজপনা ডিগ্রি ৪৫ গী কোমদগী হেলহনগনু অদুগা হনথরকপনা লৈমাইগা পেরেলেল তাইনবগী হেল্লা নেমথগনু মাসি তরারক তো । (নকশা ২ য়েংউ ।)

শাজেন অহমশুবা — হানুগুম পাঁচোম অনি খাজল্লুনা তিংনা তিংনা তাহল্লো, লৈমাইগা পেরেলেল ওইহল্লো । খুবাক অনি ওকী তুংলোমদা থমউ খুংয়াইগী যতোনা শোক্তদবনি ; খুনিংনা তুংলোমদা ইনথোকলো কীবম অসিদা হকচাং খ্ৰাংমগী খোং ফাওবা লেংহল্লনা থমলগা কোক অসি মমাং লোমদা পুথোকলজুনা হকচাং অনি কোনথরকউ । অদুদগী হানুগী কীবমদা অমুক হজিল্লুগা তুংলোমদা পুথোকপা



নকশা ১



নকশা ২



নকশা ৩



নকশা ৪

মাসগুলি পুখোঁকউ। শাঙ্কেন অসি তোবদা ক্রুং ক্রুং কনবা তোফদে তকিং তকিং তোফনু মাংলোমদা পুরকপা চপতিংবা অদুগা তুংলোমদা পুবা য়াবমথে পুবা তোদুনা মঙারক মঙারক তো। (নকশা নং ৩ য়েংউ)

শাঙ্কেন মরিশুবা অহানবগী শাঙ্কেন ময়াম হোগংপদা তোবা গুম তোদুনা পাঘোম অনি তিংনা নাকয়েং অনিদা তিংখোঁজুনা তাহলো।

ওইখংবা খুবাক অদো মমাই মথক লোমদা ওনখংলো। ওইগী পাঘোম অদুনা থাঙ্কনু অদুগা য়েংকী অদুনা থাদরজুনা হকচাংগা দপনহলো, থাঙ্কংগ্রিবদুনা কোক মথক য়োহলো অদুদগী হানুগুম্ভা খ্বাংদগী খোং ফাওবা লেংদনা থমলগা খ্বাংগী মথকী মথে য়েংলোমদা থেকথরকউ, খুং য়েংখংবনা চোনথরজুনা খুউ নত্রগা খুউ মথা য়োহলুকউ। ওইখংবা খুং অদুনা সার্কল তাং খাই অমগী ভাব ওইনা থোকহলুগা খুংকী মতোনা য়েংখংবা না শোকউ। অদুদগী হানুগী কিবমদা তাহলু। অদুদগী য়েংনা থাঙ্কনগা ওইগী পাঘোম থাদরজুনা হানুগুম চপচানা তোরগা হানুগী কিবম অমুক তাহলু। অগুম তোনা নাকল অমমদা মঙারক মঙারক তানবা তো। (নকশা নং ৪ শুবা য়েংউ)

শাঙ্কেন মঙাশুবা (ক) পাঘোম অনি হানুগীগুম থাঙ্কংজুনা হকচাংগী নাকয়েং অনিমজা তিংখোঁজুনা লৈমাইগা পেরেলেল ওইনা তাহলুনা থমউ। খোং ওইখংবা



ନକ୍ଷା ୧

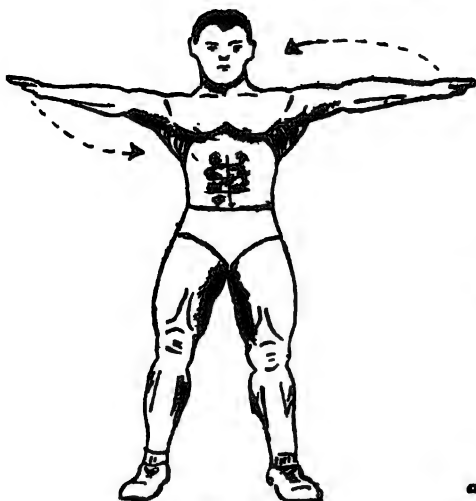


ନକ୍ଷା ୮

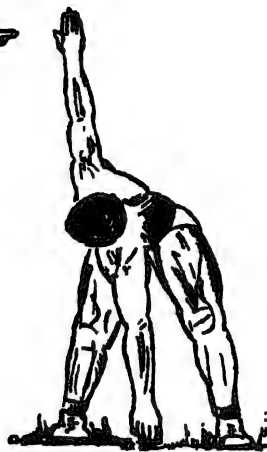
ପାଞ୍ଚେନ ତରୁକସ୍ତବା — ଧୋଂଗୀ ଧୁନିଂ ଅନି ଅସି ଇକ୍ତି ୧୨ ନାମ୍ପୁନା କାଦୋକିଟ ଧୁଦୋଳକା ଅରୁବା ଲିଦୁନା ନେଗଓ, ଧୁନିଂ ଧାଞ୍ଜଂଲୁ, ପାଞ୍ଚୋସ ଅନି ନାକରେଂ ଓଇନା ତିଂ ଧୋକିଟ । ଧୁଓ ଅନି କୋସହଲୁନା ହକଚାଂ ଅସି ଅସ୍ତ୍ର କସର୍ଥରକିଟ ହକଚାଂ ଅସ୍ତ୍ରଂ କୋଞ୍ଜି ନେଂଦନା ତିଂନା, ଯାଂଲୋସନା ସିଂରେଂ ଧସଦୁନା ନୈହନଗସବନି । (ନକ୍ଷା ୧ ଓବା ସେଂଓ)

ପାଞ୍ଚେନ ତରେଂ ଓବା — ପାଞ୍ଚୋସ ଅନି ସୟାଂଡେଞ୍ଜୁସା ଧାଞ୍ଜଂତୁନା ନାକରେଂ ଅନିନା ତିଂଧୋକିଲୋ, ପାଞ୍ଚୋସ ଅନି ଅଦୁ କୋକିଲୋସନା ପୁରଞ୍ଜୁନା ସର୍ଥକିଲୋସନା ତିଂଧଞ୍ଜୁନା ଧସଲୋ, ଧୁଂ ଅନିଗୀ ଧୁଂଧା ଅଦୁ ଅସଗା ଅସଗା କୋସିନୁରୋ, ପାଞ୍ଚୋସା ନା ଅନି ଧୋକିହନଲୋ ଧୁଂ ନୋସିନୁସଦୁ ସାଦୁସକ ଧାଞ୍ଜୋକନନା, ଧସାଂସି ସର୍ଥକ ସଂଧୋ ନେଂଦୁନା ଇକ୍ତି ୨୫ ଗୀ ଡାଓିଂ-ବିଟାର ଓଓହଲୁନା ନାର୍କିନ' ଅବା ଧୋକିହଲୋ । ଅସ୍ତ୍ର ଡୋନା ସଞ୍ଜାରକ ଡୋ । ଅଦୁସଗୀ ଓନୁଡେନବା ସାଓିଂକୋରୋସନା ହାରସି ସେଂଲୋସନା ଡୋସ୍ରଗା ଓଓରୋସନା, ଓଓରସନା ଡୋସ୍ରଗା ସେଂଲୋସ ଡୋଦୁନା ସଞ୍ଜାରକ ଅସଗା ଡୋ । ପାଞ୍ଚେନ ଅସି ଡୋସନା ଡମ୍ପା ଡମ୍ପା ଡୋଗସବନି, କୈଗଲ ସକ୍ସ ଧସା ଧୋକିନା ଡୋ (ନକ୍ଷା ନଂ ୮ ସେଂଓ)

ପାଞ୍ଚେନ ନିଗାନ ଓବା (କ) ସେଂଧଂବା ଧୋଂ ଅଦୁ ଧାଂ ଡୋଞ୍ଜୁନା ଓଓସଗୀ ଇକ୍ତି ୩୩ ନିଧୋଓ ନାମହଲୁ, ପାଞ୍ଚୋସ ଅନି ଅଓେ ଅଓେ ପାଞ୍ଚେନ ଡୋସନା ଡୋସକ୍ସ ତିଂଧୋକିଲୋ,



নকশা ৯



নকশা ১০

হকচাং অসি শুম অবস্থঃ খ্বাংগী মঠেদা ওইরোমদা লৈরো, খুং অদু মতম অদু কাওবা হানুগী ফিবমদা লৈহনগদবনি । য়েংখংবা খুং অদু মাংলোমদা তিংথোকপা রাবা মঠে তিংথোকলো অদুদা ওইনা তুংলোমদা তিংথোক পা রাবমঠে তিংথোকলো । (নকশা নং ৯ য়েংউ)

(খ) শাজেল নং ক গী ফিবম অদু লৈরিউদা হকচাং অসি খ্বাংদগী হৌদুনা বখালি লেংহলনা মাংলোমদা নৌম্বরকউ ; য়েংকী খুংকী খুংশানা খোং অনিগী মরক্তা লৈমাই শোকউ, অদুগা ওইগী খুংনা ওয়া মঠে মথকলোমদা ধাঙ্কলু । মাসিদা য়েংখংবা খুউ অদু খিজ্জিৎ কোনগনি । অদুদগী ওইগী খুংশানা অমুক শোকনবা তো । হস্জিৎ খোং অনি নকননা লেপলম্বদগী ওইগী খোং অসি ইক্তি তরানিখোই লাপনা পুথোকউ । হকচাংনা য়েংলোমদা লৈয়, ওইগী খুংনা মাংলোমদা তিংথোকউ । হকচাং লোনখরজুনা ওইগী খুংনা লৈমাই শোকউ । অশোক খুদিংগী অমুক অমুক হানুগী ফিবমদা হজ্জিমু । হকচাং তিংহমু, খুং অনি অদু তিংথোজুনা লৈমাইগা পেয়েলেন ওইনা থমউ । মাসি হৈনরবা মতমদা শাজেন নং ক, খ অনি অসি লিখাং শিৎনা তোবা রাগনি । ক, খ অনি অসি য়েংনা হৌয়গা ওইনা লৌইদুনা তরারক তো । (নকশা নং ১০ য়েংউ)

শাজেন মপল শুবা — পাখোম অনি থাঙ্কজুনা লাকয়েজা তিংথোক লো লৈমাইগা পেয়েলেন ওইহমু । পাখোম অনি অদু থাঙ্কজুনা কোক থক্তা থমউ, অদুদগী মাং-

লোমদা পুরকলো, পুরজুনা লৈবাক শোকট, হকচাং অদু খুৰাংগী মথৈদা নোভুক্তদবনি। পাৰোম অনি নাকয়েং ওইনা হকচাংগী নাকদা থিলোকখিদুনা তুংলোমদা য়াবমথৈ মথকলোমদা থিনগৎদৌবনি। শাজ্জেল নং ৫ অমস্বং ৬ তোবদা তোবগুম তোগদবনি। হকচাং মাংলোমদা কোম্বা মতমদা কোজি হায়গৎকদৌবনি। মিৎকমনা মাংলোমদা ধমগদবনি পাৰোমনা কোকথজা লৈবা মতমদা হকচাং অসি চপতিংহন গদবনি। অদুদগী পাৰোম অনি অসি তিংথোজুনা লৈমাইগা পেরেললদা লৈহল্লু। খুৰাকনা মথকলোমদা ওনখৎলু। পাৰোমগা লেংগা ওষমথৈ তুংলোমদা ইল্লু। পাৰোমগা লেংগা ওষামথৈ তুংলোমদা ইল্লুগা খাঙ্গৎলু, অদুদগী পাৰোম অসি মথক লোমদা খাঙ্গজুনা হানুগুম অমুক তোথো। তপা তপা পুগুমক অসি মঙারক মঙারক তো। হকচাংনা মাং লোমদা নোম্বা মতমদা থম্বোদগী য়ারিমথৈ নুংশিং থোক হনখো অদুগা হকচাং তিংখৎলজুনা এনুগী কীবমদা লেপুবা মতমদা অশেংবা নুংশিং য়ারিমথৈ চিংশিলট হায়বদি শোর শাংনা হোলট।

পদ্মপ তরা শুবা

নাৰ্ভকোবা শিংলি কাংলুপ

মীওইবগী হকচাং অসিদা ইন্দ্রিয় য়ামনা য়াওরি। ইন্দ্রিয় খুদিংমকী মথো অমমম লৈ। খুদমগী মথক ওইনা চাকখাওনা চাক তুমহনুবগী থবজা মতেং পি, কিডনিনা ছচেননা অমোংপা পোং হকচাংদগী খাইদোকই উনশানা হকচাংগী মৈশা চাং নাইনা লেংদনা থমই ; হাৰ্টনা ঈ অসি কোইচেন চেনহল্লুনা লৈহলই। ইন্দ্রিয় খুদিংমক অসি মতম চানা চানা মাগী মথো চপ চপচানা তোদবা য়াদে অদুগী মথজা মথোই অসি পুনা থবক তোমিনুদবা য়াদে নত্ৰবদি হকচাং অদো অনাবা কৌরয়ে। নাৰভস সিষ্টেম হায়বা ইন্দ্রিয়গী কাংলুপ অসিনা হকচাংগী ইন্দ্রিয় পুগুমক অসি মতম চানা অচুম অচুয়া তোগদবা মথো অপুৰা মচাং কাইদনা তোহল্লি।

ଫୋପ ଅବସ୍ଥା ରାଏଲେନ ଲୁଜାଉ ମନୁଂଦା ଚଂଲିବା ଶିଂଖି (ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ)

ନାରଭସ ଟିଷ୍ଟେମ ଅସି ଅଚୋବା ଶରୁକ ଅନି ଫୋକନା ଖାରିରି ସାଦୁଦି ଫୋପ ଅବସ୍ଥା ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ । ଫୋପ ଅସି କୋକ୍ସୀ ଶରୁନା ଶାବା ଉପୁଷ୍ଟସା ଅମଗୀ ମନୁଂଦା ଲେ ।

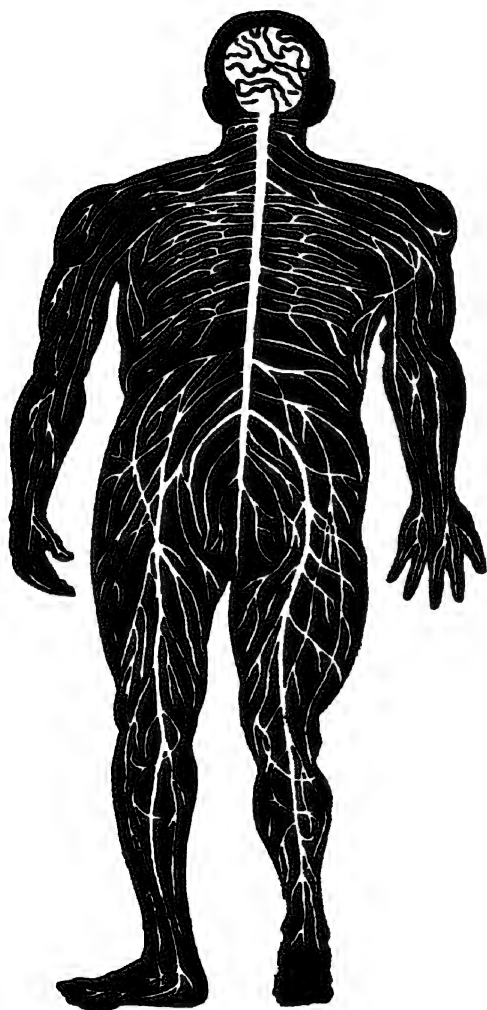
ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ ଅସି ଥାଈଃ ଶେଂବଦି ଫୋଖୁଗୀ ଫୋରକପା ଫୋପକୀ ମଝେଂଘନି । ଫୋରୀଂଘମଇ ସୀଂଘିବଗୀ ଧୁଂନାଂଘବୀୟୁକ ଚାଓଇ । ଫୋପକୀ ଲମାଇ ଥିଂବା ଶରୁକା ଧମନେ । କୋକ୍ସଗୀ ଅହୋବା ଅମଦା ଫୋରକଇ । କୋର୍ଡ ଅସି ସାମ୍ବା ନିଂଘିଜନା ଅଢ଼କପା ଅବା ଓଇନା ଶୋକ ପନ୍ଦନବା ସ୍ପାଇନେଲଗୀ ଶରୁନା କୋଇଶିନଦୁନା ଧମଇ । ସ୍ପାଇନେଲଗୀ ଶରୁ ଅସି ଯଚେ ତୋଡ଼ନା ତୋଡ଼ାନବା କୁନରାରିନି । କୁନରାରି ଅସି ଅମାଗା ଅମଗା ଲୋନୁଦୁନା ସ୍ପାଇନେଲଗୀ ଶରୁ ଓଇରଗା ସମାହିଦା ମନୁଂ ଓଇନା ଇଂଶାଂଶାଂନା ହୋହଦ୍ଦାଗା ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ ଅସି ଧମଇ । କୋର୍ଡ ଅସି ମଧା ରୋମଦା ଲିଂଦୁ ସାଓନା ଚଂଘରି ।

ଫୋପ ଅବସ୍ଥା ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ଼ତଗୀ ପିକଲ ପିକଲବା ନାର୍ଡ ସମାମ ଲୋଂଘୋରକଇ । ଅପିକପଗୀ ଜାଂଘତା କସ୍ତ୍ରଂ ଯକୋନ ମୁଜା ଚାଓବା ସାଓରି । ଯକୋଇ ଅସି ହକଟାଂଗୀ ଯକମ ପୁସ୍ତକ ଶିନଧୁଂନା ଲେ । ଅସ୍ତ୍ରପକୀ ଯତିକ କୁଂନା ହକଟାଂ ଶିଂଧୁଂନା ଲେସ୍ତେ, କରାଂଘସା ପିକସ୍ତେବା ଯେତ୍ରୁ ଯତିନ ଅମନା ଧିନବଦା ଅବା ନକ୍ରଗା ଅମଦି ଶୋଇନା ଯକୋକଓରେ । ଯକମ ଅଦୁତନା ଧିନବଦା ଅନାବା ହାୟବଦୁ ପୋକଇବନି ।

ଫୋପ ଅବସ୍ଥା ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ଼ଗୀ ଯକୋ

ଫୋପ ଅବସ୍ଥା ସ୍ପାଇନେଲ କୋର୍ଡ଼ ଅସି ଅବରୋମଦା ପ୍ରମାଣ ତୋସି ହାୟବଦି କରାଂଘସା ଲେବାକ ଅମଗୀ ସାୟେଲ ଫୋଦା ତୋଦୁନା କୋନୁଂଦା ଲେବା ଅକ୍ସି ଲିଂଦୁନା ଗବନର ଖୁଂଘନି । ଫୋପ ଅବସ୍ଥା କୋର୍ଡ଼ତଗୀ ଫୋରକଇବା ନାର୍ଡ଼ଶିଂ ଅଦନା ଗବନରଗୀ ଅକ୍ସି ଦମ୍ପୀ ଲେବାକ ଅଦୁଗୀ ଅରୁ ଅରୁବା ଅତେ ଅକ୍ସି ତାନୁା ପାଓ ଥାଦୋକ ଥାଞ୍ଜିନ ତୋନବା ଡିଂଦୁନା ଥବା ଟେଲିଘ୍ରାକ ରୋଂଲିଂଘନି । ଲେବାକ ଲେବାକଶିଂ ଅଦୁଗୀ ଅଥୁବା ଅରୁବା ପାଓ ଅଦୁ ରୋଂଲି ଶିଂ ଅଦୁଦା ଧାରଜୁନା ଗବନରଗୀ ଅକ୍ସି ସାଓରକଇ । ଗବନରନା କରା ତୋଗଦେଂ ହାୟବା ହକ୍ତ୍ରୁ ଅଦୁ ରୋଂଲିଶିଂ ଅଦୁଦା ଥାଞ୍ଜିଦୁନା ଅକ୍ସି ଅକ୍ସି ଅଦୁ ଅମୁକ ରୋହଦ୍ଦାକଇ । ହକଟାଂଗୀ ମନୁଂଦା ନାର୍ଡ଼ଶିଂ ଅସିସ୍ତ ସାଦୁଗା ଚପସାନୁା ଥବକ ପୁଇ ।

ଫୋପନା ଛୁମ୍ବା ପାଓ ଲୋବଦା ନଓନା, ପାଓସ୍ତ ଥାଦୁନା ହକଟାଂଗୀ ତୋଂ ପୁସ୍ତକ ଲେଂ ଓଂଘସ୍ତ୍ରା । ହାର୍ଟିପୁ ଧୁଞ୍ଜିନୁା ନକ୍ରଗା ତପଧନା ଧପଡ଼ ହାୟବସ୍ତ ତାଢ଼ୁନା ଫୋଦାରକଇ । ଡିଫୋ-ଇବା ଚଂଲିଂଲବା ଯତମଦା ଫୋଖୁଗୀ ଫୋଂଗୀ ତୋଂଶିଂଦା ପାଓ ଧାରଜୁନା ତୋଂଶିଂ ଅଦୁନା ପାଓ ଅଦୁଗୀ ବକ୍ତ୍ରୁ ଇନୁା ଫୋଂ କୁଜୁନା ଚଂପା ହାୟବଦୁ ଓଈରିବନି । ସିଂନା ଅନକପଦା ଲିଲ



নার্ভকোষা শিঃনি কাংমূপ

অমা লৈরে হায়বা পাও অদু থারকলগা থোপা ঋংলদুনা থোংগী তোংদা ইক্লিং তোরজুনা তফিং তফিং চেহ্নোক ইবদুনি । খুংশাগী মতোংদা যাওরিবা নাৰ্ত অদুনা অশাবা পোং থেংনরে হায়দুনা পাও পুরজুনা থোপ্তা তাকলবা মরমণা, থোপনা খুদক অদুমজুদা পাংমোমগী তোংদা খুং থাংদোকউ হায়না হকুম তৌদুনা খুংশা অদু লাপনা পুথোকই-বনি । নাৰ্তশিং অদু লৈএবদি পোকপনা হানুগী নোথোকপা নংহোৱোই ।

থোপা রাখন তোই নিংশিংই অদুগা ঋংবা অমসুং ফাওবা (feel) ওইবগী অফ ফন্তবা ঋংবা ওমই । থোপা নুংশিবা হজোইবা ঋংই । ঐথোইনা রাফম রাফমগী মতুং-ইনা কৰি হায়ফম থোকই কৰি তোফম থোকই হায়বদু থোপনা লেপই । হকচাংগী মফম পুন্মমক অসি থোপনা শাসন তোই । থোপগা হকচাংগী মফম অমগা নত্রগা ইল্লিয়গা শমনরিবা নাৰ্ত অসি ককথৎলবদি মফম অদু নত্রগা ইল্লিয় অদু শিথে লেং-তৎপা ওমদে শোকউবদা শোকই হায়বা ঋংবা ওমদে । যু থকপা মী নত্রগা টাকি কোঁবা অনাবা অদু পকথিবা মীদি মশা তংখাই অমা শিথদুনা লেংওৎপা রাই, ওমদে । মরমদি যুগী হ নত্রবস্তু অনাবা অদুগী মহিকনা নাৰ্তশিং অদুগী মশিং (fibres) ময়াম অদু মাংহলুনা মগুন যাওহনদবননি ।

নাৰ্ত সেষ্টেম কৰম থমগদবগে

নাৰ্ত সেষ্টেম অসি মশা ফনা নিংখিজনা থমগে হায়বদি অফবা চিষ্টাক চাগদবনি, অশেংবা তরু তরুবা নুংশিং মরাং কাইনা ফংহনগদবনি ; নিংখিজনা তুমগদবনি অদুগা পুৰিং অমসুং হকচাং অসি ফনবা মতিক চানা মরাং কাইনা শাজেন তৌগদবা ওই ।

হৈনবা

ঐথোইনা থবক অসি অফবাবু ওইববস্তু ফওবাবু ওইববস্তু তোইনা তোইনা তৌশিল্লিকলবদি হৈনরকপা হায়বা অদুনা লাকই । মরম অদুনা অফবা থবক্তা তৌদুনা অফবা থবক তোবদা হৈনবা পোকহনবা অভ্যাস শেষা য়াই । ফন্তবা থবক তোইনা তৌদুনা নত্রগা মচিল্লা ফওবা অফাশ্বা ফওবা বা তোইনা তোইনা ঙাংদুনা মাদুদা হৈনবা অমা শেষদস্তু লুদে হায়বশি ঐথোই অয়াশনা উনরে । হৈনবা হায়বা পুন্মমক অসি মীওইবনা মশাগী চহি ২৫ ঙুদ্রিঙৈঙগী মমাংদা শেষখিবনা অয়াশনি । অদুনদি অঙাং অমা নত্রগা মথোং কারকপা পাংং অমবু তযিদুনা অফবা লখিরোমদা লমচিং-লকপা হায়বশি কয়া কানুথ্রবা পোংনো, মাসি ভঙাই ফন্তবা তৌদবা য়াত্রবা থবক অমনি । অচুয়া মীনমদবা রাখন খনবা তমবিগনি, অউবা অমসুং মতাবদা মহায়বা হৈনহনগদবা ওই । শাগডুনা নুংঙাইনবা ঙাংবা তৌহনফদে । অস্তুম তৌনা তুমখং-

পিঁদুনা মৰমচং শেমগৎলকপা হোনে । মৰমচং চুৰা অচুৰা ৰাখল ধনৰা মশা শেংৰা
বীদি লাগলে, অন্য অয়েকনা পকচংৰা গুমেদে । পুনৰি তোহ্লোইবা হায়বদু শোইদনা
ফলে ।

পন্দুপ তৰা মাথোইশুৰা

তাৰা অমসুং উৰা

মিৎ হায়বসি অঙকপা ইল্লিয় অমনি । মিৎনা উৰুৰা পোং মথৈগী মমি অসি তমবিস
গুমা মিৎতা তাতৈ । মিৎকা শমুৰিবা নাৰ্ত অদুনা পুখিঁদুনা খোণ্ডা ৰাওৰুই ।
মিৎ অসি মামনা লাইনা শোক পনৰা ভোগল্লি । মৰম অদুনা মামনা যতন তৌনা
(চেকশিন্না) কোকী মমাংলোমদা শৰুগী কোম অনিদা লৈ অদুগী মথজা মিৎপান, পা
অঁদুগা পিগুমা গাঙুনা শোক পলহল্লনা ধমই ।

মিৎ কৰম তৌনা লুনা ধমগদৌবগে

নোনা পোকপা অঙাংগী মিৎ অসি মামা চেকশিন্না মেশিন গদৰা ওই । পন্দুপ
১৮ শুৰা ম্বেংউ । অঙাংনা তুমলিঙৈগী মতমদা কাংখল খুলুনা মিৎতা হয়িং তোং-
হল্লোইদৰা ওই । হয়িং তোংলবদি মিৎতা অমোং অকাই হয়িংদগী চংখিঁদুনা মিৎ নাই ।

স্কুল কা খুদিং অসি মঙান মৰাং কাইনা চংহনগদৰা ওই । অঙাংগী ফমনৰা ফাল
অদু মতিকচানা নেমহল্লনা মথোং লৈবাক তাহনগদৰা ওই । ডেক্স মেজনাচিংবা অঙাং
অদুগা চান্নহনুৰা মতিক চানা নেমহল্লনা পাগদৌৰিবা লাইৰিক অদু মিৎগী ফুট
অমদগী হেন্না অমসুং তান্না লাপনহনকদে অদুগা অঙাং অদু মুত্তি চানা মাংলেন তিৎনা
ফৰা মাৰা ফিবদা শেমবিগদবনি । তম্বাৰা লাইৰিকশিং অদু ময়েং পংকুপ কুপহল্লৰা
অদুগা তৰু তৰুনা ময়েং শেংনা নৰা লাইৰিক ওইহনগদবনি । কনাঙুৰা অঙাং অমনা
লাইকুপ লাইচাওনচিংবা থোকউৰবদি চয়োল কয়ামক্কম স্কুল কাহল্লোইদবনি । মতম
অদুনা লাইৰিকী অমুক পাশিন্নাবদি মিৎকী মপাঙ্গন অমুক হেন্না শোলহনই ।

মথজা হায়থিৰা পাউতাক অসিদসু নওনা মথাগী নিয়ম অসি স্ক চেকশিন্না
মেশিনকম থোকই ।



বিংকী হিলাক হাপুবা ডেডে। ৭ অমসুং হিলাকহাপুবা

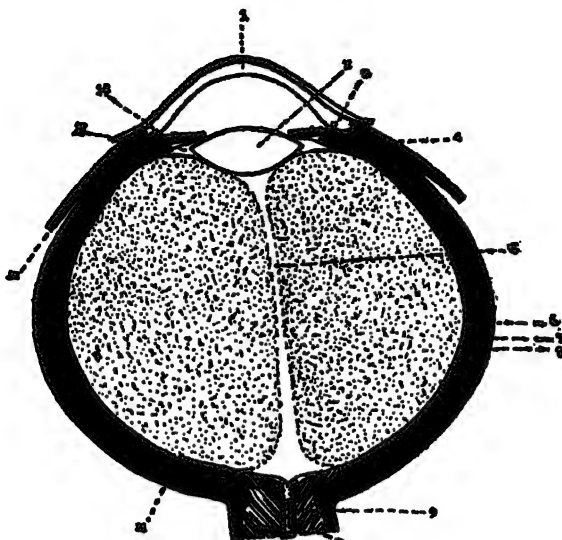
১। মতিক চানা মঙাল চংদবা কাপা লাইরিক পাঁবা অমসুং কীরোল লোপুনা ম্লেত্তুগী থবক তৌকদে।

২। লাইরিক পাঁবা মতমদা নুংশা মোমদা নত্রগা থাংমৈমোমদা মাই ওনশিন-গনু। মঙাল অদু নমগল্লোমদগী মৈরজুনা লেংজুম লান্না লাজুনা লাইরিক্তা তারবা মাবা ফিবমদা কমদুনা পাও।

৩। মামনা পুকনিং চংনা লাইরিক পাঁবা অমসুং থবক তোঁবা মতমদা মরক মরজা মিকুপ কয়ামরুম অবস্থা মডুং ইন্না মিং উইশিনবা নত্রগা মিহৎ থোংলোমদা ম্লেংখোজুনা অতিয়াদবু ওইরবসু, নাপী অশংবদবু ওইরবসু নত্রগা অশংবা উ বাদা ম্লেংদুনা মিংপোংখানগদবা ওই।

৪। করিগুথা উকুল নত্রগা পোং অবা মিংতা চংপ্রবদি মিং নোইগনু ইনিং ইচম নত্রগা লৈরবদি বরিক এসিডনা শেয়া লুস্তুনা চামখোজুনা চংপ্রিবা পোং অদু মপাল খোকহনখিনবা লাকনো। ইনিং ইচম ওইরবদি শাহনগদবা ওই।

৫। বীরাম্মা পংশি শিজন্না বুদৈং, সাবান, বুদৈং অগি নচিংবা শিজন্নাগনু। অদু ওইরবদি মিংতা অনাবা পকলভল্লি। মরমদি বীরাম্মাশিং অদুগী মরজা মিংকী অদাবা পকলভল্লি মাই।



১. কন্নিয়া, ২. লেন্স, ৩. সিলিয়ারি বোডি, ৪. পোষ্টেরিও চেম্বর, ৫. হেরলোইড কেনেল, ৬. ভেনেরা, ৭. কোরোইড, ৮. রেটিনা, ৯. আরটেরি, ১০. অপটিক নার্ভ, ১১. ট্রেন্ট স্পোড, ১২. মুখল বেসব্রেন, ১৩. অনুলায় স্পেস, ১৪. স্কলেরো কোরনেল অন্টনন।

৬। বৈথু থকপা অসি মিৎ রায়না শোকই। বৈগী বৈথু অসিস্থমিৎ রায়না শোকই। মরম অদুনা ফুজা অমস্ং চাকথমগী বৈথু অসি চিমনি পাল্লনা মুমগী মপাল্লা পুথোকখিবা চুমই। মাদু ভোত্রবদি ইমুং অপুথগী মী পুয়ুমক মমিৎ নারকপা মাই। বৈথু চৎখিনবা চিমনি শেবদা শেল পংচং চংবা নও।

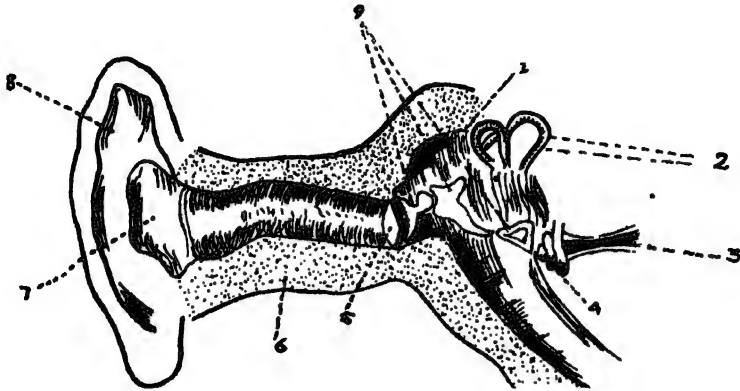
৭। বৈথু অমস্ং যু থকনু।

নাকোং করম হায়না থমগদৌবগে ?

লাইরিক অসিদা উংলিবা নকসা (লামাই ২৪) মেন্গনা নকোং অসি শরুক অহম থোকনা খাই হায়বশি থংবা ভমগনি। কোজা নপইবা মপানগী শরুক ঐথোইনা উরিবা অসিদি থাও হানুবা শেরৈগুমই। মসিনা মখোন অসি থিংদুনা নাকোংগী মনুংবা চংহন-বগী থবজা মতোই। নকোংগী ময়ই থংবা শরুক অদু ইটচিয়ান কোবা অগিকপা উভোংগুম্বা অমনা ধোনাওগা শমুহলই। কনাগুম্বা অমনা লোক থুংলবা মজুম্বা ধোনাও অমস্ং নতোপা লোক (মিউকস) পকই মাদু হেজিভাক জবদি ধোনাও অমস্ং

লোক লৈরজুনা উতোং অসিস্ত্ৰ ফুল্লকলে । মতম অদুনা মনা মৈশিল্লে, তাবা হাংলে ।
উতোং অসি ফংখিদ্ৰবদি নাপংবা হায়বদ্ ওইরে ।

উতোং অসিদা খোনাও মোমদগী লানশিল্লেজুনা মহিক মতা চংথ্রবদি নাকোং
মোরকই । নাকোং চিকই, নাই ওমলৈ । নাই অদু যামলকলবদি অরুহা অমা ওইরজুনা
নাকোংগী তাহনবগী থবক পুরিবা মনুংচনবা পুং মমাইগুহা টেম্পেনম হায়বদ্ শেগাই,
মাদু মোরবদি নাই অদু থোরজুনা নাকোংদা লৈবা উরবে । মাসিগী লাইয়েং পুন্দুপ
৩৪ শুবদা হায়রি ।



১. মিদল ইয়ার, ২. সিনি সারকুলার কেনেল, ৩. ওডিটোরি নার্ড, ৪. কোক্লিমা, ৫. ট্রুমেন ব্রেন,
৬. টেমপোরাল বোন. ৭. এক্টারনাল ওডিটোরি কেনেল, ৮. ওরিকল, ৯. জেন অফ ওসিকল,
নাকোংগী মরিদা মখাগী অসি য়েংশিনগদবা ওই ।

১। নাকোংগী নপখি অসি মামনা কানুবা থবক তোই । নপখি অসি ঝাই
মাসি লেবতনা তিনকাং চংবা ওমদ্রিবনি । করি করিগুহা মতমদা পায়শি কোং থোকপা
চুনদে । করম হায়না কোং থোকদবগে হায়বদ্ পন্দুপ ৩২ দা তাকলি । নাকোং মনুংদা
হৌবা তু অসিনস্ত্ৰ তিল কাং অমস্ত্ৰ উংকুল হাইকুল চংবা থিংই । তু অসি কোইদোকনু ।

২। নাকোংদা করিগুহা অপিকপা তিল কাং চংথ্রবদি অশেংবা হজন থাও
লুধু লুধু শাহল্লাগা মরিক ধরা হাপউ । মাদু তোরবদি শিখিবা অমা নত্রগা থোরকপা
অমা ফৌ পনি । ইশিং অশাবা শিভিন্দুনা পিচকারীনা তেংলবস্ত্ৰ থোরকনি ।

৩। নতোন মেলুনা কনু। কনু কামবগী অভাং খাদোকউ। মাসি তৌরগা খোনাওদগী আমোংপা মহিক মতা ঝাওবা পোং নকোং চংখিগনি। চংখিবদি মকৈখা নাপংবা ওইটৈ।

৪। অঙাংদা মনাগা পান্ননা খক ফুগনু। মাদু তৌরবদি মনা শোজুনা মনৈখা নাপংবা ওইরঙনি।

পদ্মপ ১২ শুবা

অঙাং পোকহনবা ইন্দ্রিয়

নিপা ওইবগী ইন্দ্রিয়

মুচা পোকপা অমসুং নুপা নুপী পান্নবগী বা অসি খংদবা যাদে ; মাসি খংদবা মরমদগী অয়াষা অরুবা অনাবা খরগী হোকমদি মাসিদগী ওইরে অদুগা পাপকী খবক খরসু মাসিদগী খোরকই। মরম অদুদগী লাইরিক অসিদা হিরম অসিসু নৈনবদা য়াওরি।

কনাগুখা নিপা মচা অমনা মশাগী চহি ১৪।১৫ শুরবা মতমদা মাগী মশাদসু ফিবম খরা হোংনকই। চহি মতাং মতম অসিদা মীওইগুবা কোনৈ। মীওইগুবসু খাঙ্গে মক শেংনা নিপা অমা ওইরে হায়বদুদি খোক্তি ; চহি ৮ মুকী মতুংদা নিপা অমা কোনৈ। মরম অদুনা মশাগী চহি ২৩।২৪ শুদ্রিবা ফাওবা লুহোংদুনা মতু খিবা অমসুং মচা মঙ পোকপা চুমদে।

করি করিবু নুপাগী ইন্দ্রিয় কোবগে অজ্জগা মখোইমী মখো করিনোং

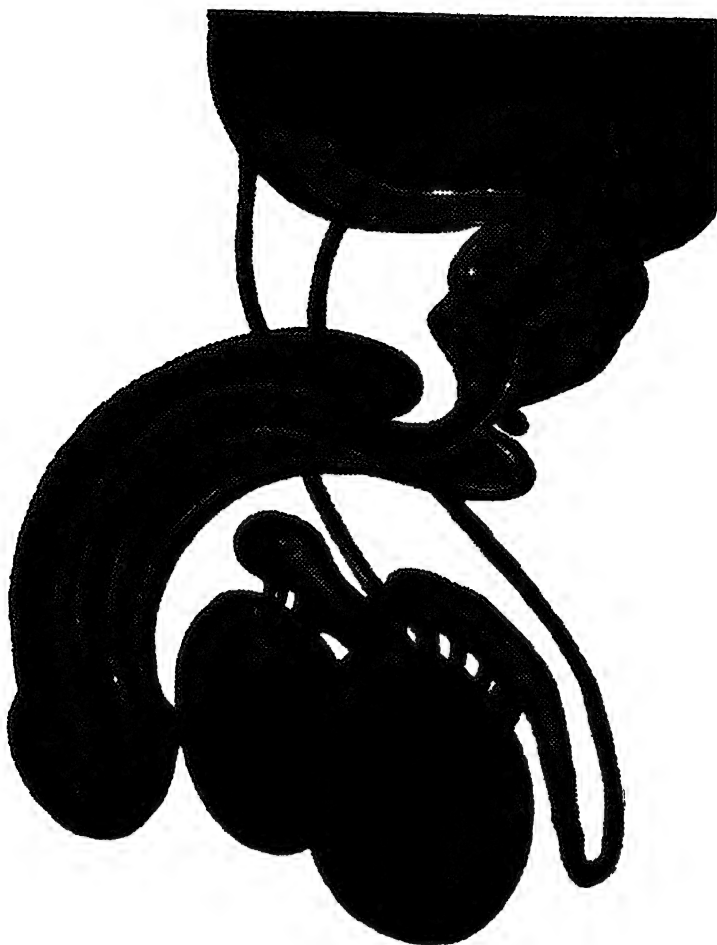
মিংনা উবা নিপাগী ইন্দ্রিয়দি অশাংবা তি অধিকম হায়রগা খংনরিবা অদুগা চোংখরিবা খাও মরুম হায়রগা খংনরিবা অসিনি। মরুম অসিগী মনুংদা মরুম অনি য়াওরি। অধিকম অসিগী মতোন্দা ইফি অমরোম শাংনা মকোকী মওং ওইনা লৈ মাদুবু গ্লেন কোই। গ্লেন অসিবু কুপলিবা উনশা অদুবু প্ৰিপস কোই। উনশা অসি মথক-লোমদা হায়গৎপসু য়াওকম খোকই। মাদু য়াজ্রবদি অরানবা অমা মৈখে হায়বা

লৌগদবনি । অখংবা ডাক্তর অমদা য়েংহন্দুনা ঝাইনবা কিংবদা শেমদোক্তুনা খমগদ-
বনি । উনশা অসিগী মকোক গ্লেন অদুগী মরজা অতোবা অনগা পোং অবা মরক
মরজা খোবকই ; মাদু ইশিংনা চামখোক্তুনা শেংদোকদবা ওই । নত্রাবদি নমখিরকই
অমসুং হকজবকই । হকজবা অসিনা মরম ওইদুনা মথোন কারকপা অভাংশিংনা মথুংনা
পাইদুনা শান্নিনিংকই অমসুং অন-নাংবরেল ওইবা খবক তোরকই ।

চোনখবিবা খাও অদুবু তুরুম কোই অদুগা মনুংদা ঝাওরিবা অনি অদুবু মরুম
কোই হায়বশি হায়শ্রে । মরুম অগিদগী অহিংবা জীব স্পার্মাটোজা হায়বদু খোরকই ।
মাসি মাদু পিকথ্রবা জীবনি মাই ক্রোমোপ নওনদি উবা ফংদে । মহিগা লোইননা
লাক্তুনা উতোং অমগা খোরকনগা ইশিংগী উতোং ঝাওরকই অদুদগী হকচাংগী মপাল
খোকখি । স্পার্মাটোজা অসি নুপী ওইবগী ইল্লিযাদা পান্নুরগা ; নপা নুপী তিনুবা
মতমদা নপীদগীসু মহি খোরক্তুনা মহি অদুদা অভম হাংবা পোং অবা ঝাওরকলগা
অভম অদুগা স্পার্মাটোজা অমগা তিন্নুরগা অভম অদু চাওরকই । তিনুবা নুশিওগী
খিদুনা নুশিং চনি মরিকু শুবা নুশিংতা মপুং ফাবা অভাং অবা ওইদুনা খা স্তদুনা
পোকই ।

সিমেং (মহি) খোরকপা

প্রোস্টেটগ্লেণ্ড অমসুং কাউপারগ্লেণ্ড কোবা গ্লেণ্ড অনিধক লৈ । অনি অসি
ইশিংগী উতোং উরেক্সাগা শরনৈ । নুপা অদুনা মীওই স্তদুনা মপুং ফারবা মতমদা
তোরুনবা মহি জাং অবা ইত ওওনা খোকহক্কাই । নহা ওইরিবা লুহোংখিবা মশা-
ফা নুপা অমনা নুশিং ১০।১৫ গী মনুংদা অমুক অমুক মহি অসি পুত্ৰপ পুত্ৰপ
খোরকই । কনা কনাগুহনা খা অমদা নত্রগা খা অনিদা নত্রগা খা অহমদা খোরকই ।
মাসি তুমলিঙেদা মংকত্তননা খোরকই । মাসি নুপী খিদবা নুপি তিন্নুদুনা তোবনি
মাদু তোরকই হায়দুনা কিংম করিসু লৈঙে । শেল নোনিংবা মীশিংবা হিলাক অদু
খকউ নশা ফরোই, মাংলে অগিনচিংবা হায়জিনবা তারগনু । মহি অসি তোইনা
তোইনা তারবা হয়বদি নুশিং ১০ নি কান্নবদগী হেন্না নকশিল্লকলবা অদুগা মথংগী
নোংবা অদুদা কোকচিকপা হকচাং চোকখবা হৈনিংদবা ঝাওরকনদি অকাইবা লৈরে
খংখনি । ১৬ কাল অদুদদি অখংবা ডাক্তর নচিংবগা তানুবা চুমই । মথক্তা হায়রিবা মত্তং
অসি মরুমচং ফা নুপীগা সজ তোদবা, নুপী নহংগী তমখির নচিংবা মীহোবা পোং
ফেংবখা অদুগা নুশি নুংঙোনগী মরমদা ইবা মাইরিক পাদবা মীজা ওই । মথুংনা
ইল্লিযা পাইদুনা শান্নুবা নুপী নহাংগতা সজ তোবা পুকনিং চিংবা ফা নুপী তমখির
ফেংবখা নুপাদদি ওইদে ; মাখোইদদি তোইনা তোইনা খোকই । অহিংবা তুমলিঙেদা
ফেংবখা মাইরিক অদুদি মশা শোক্তকই অমদা অকাইবা লাক্তুনা মশা মংনবা ওইরে ।



নুপাণী ইন্ডিয়া

ব্রহ্মাচর্য্য হায়বদি নুপী শয়দবা

পোকপদগী মতু যিদিবা নুপান। নুপী শুপবর সমুদববা বৈবক। ব্রহ্মাচর্য্য
৮৭পা কোই। নুপী থিরবা মীনা ভোররগা নুপীস্থ পুৰলিং মাখনা যিদিবা

কোই। নহা ওইবা নুপী থিদিবা নপা খুদিংমক ব্রহ্মচর্য্য ধর্ম চংকদবা ওই। মী খুদিংমক অসি লুহোংখ্রিঙৈদদি নুপী সায়ই। মশা ফগে, কন্থা লৈগে; লৈবাকী ইমুংগী কানুবা মী অমা ওইগে; মতু অফবা ফংগে অদুগা মচা মশা ফবা পোকে হায়রবদি মী খুদিংমক অসি ব্রহ্মচর্য্য ধর্ম চংকদবা ওই। মাসি তোগে হায়রবদি পুত্রিং ফবা তমগদবা ওই। নুপী পামবগী নত্রগা পামুনিংবগী রাখল হেক লাকপদা মাদু খাদোক্তুনা রাখল অমদা পুবা ওমুবা অভ্যাস তোগদবনি। অভ্যাস অদু হৈনরক্কাবদা পুত্রিংবু জয় তোবা ওমলে। ইল্লিয় খুংনা পাইদুনা শান্নফদে অদুগা মতু নওবা নুপীগা হিপমিন চামিনুবা হোনদে। মাদু তোরবদি মরমচং শোইরে। মপুকনিংনা (রাখননা) মাবু ওমথ্রে।

ইল্লিয় খুংনা পাইদুনা শান্নবা খুজ্জপশুবা (মাষ্টারবেশন)

ইল্লিয় খুংনা পাইদুনা শান্নবশি সায়না ফওে। অভাংশিংনা নহা ওইরিঙৈদগী কস্তবা লমচং অসি তমলকই। করি করিগুবা মতমদা অভাং অদুবু যোকশেন্দুনা লাক-নবিরিবা নুপা নুপী অদুনা ফাগি তৌন্নিবনি হায়দুনা অভাং অদুগী ইল্লিয় অদু চিংবগী হোরকপসু সায়ওই। মটৈদা অভাং অদুনা মশানা তৌজরকই। মাসিগী মহাও খং-থুবদি খাদোকপা ওমলদে। অভাং মকরাং ফাদোকরগা হকচাংদা নপশিদুনা পমদুনা পুবশি ফওে। মরমদি মাগী ইল্লিয় অদু হকচাংগা তোইনা তোইনা তকলদুনা মটৈদা মাষ্টারবেশনগী ফিবমদা হৈরকই। হায়রিবা লমচং নাইদবা থবক অসি কুলগী মপাং-শিংদগী তমলকপসু লৈ। ইল্লিয়গী মতোন্না কুপনিবা উনশা অদু হিগংবা মাদবা নত্রগা খরা কা হেন্না শাংবা মীদি তোইনা তোইনা মফম অদু হাকজৈ। মতম অদুদা মী অদুনা মতোল অদু পাইদুনা চিংলকই; ফী লকোই থুংবা মীসু হাকজদুনা তোইনা হোংলি। মাদুদগী লমজ্জং অসি তমলকপসু সায়ওই। মরম অসিনা অভাংনা মাসিগুবা হোংপগী লমজ্জং অসি তৌরকলবদি উনশা হিজুগা চামখোকপা; ফী লকোই হিদাক তোদুনা ফহনবা অদুগা উনশা চোনখমদুগা ডাক্তারদা চতুনা ককউবা অসি তোগদবনি। মাসিগী লমচং অসি চংপা হৈনথুবদি কোক ডাওই মশা শোত্তি; কানুবা মী অমা ওইয়জ্জৈ। মরম অসিনা নহা ওইরিঙৈদগী হোনা মপা মমানা চেকশি নবিগদবা ওই।

ওজ্জবা নুপীগা তিন্নবা

ওজ্জবা নুপীগা তিনুবা হায়বশি পাপ অবনি হায়না মৌগনি। নুপা নুপী অনিমকী ফওে। মখোই অনিমক শাগী রাখল দা লাক্তুনা মটৈদদি মী কোবদা মজ্জিক চাংফা থবক তৌরকই। লমাদগী অমসুং ঈশ্বরদগী অকনবা দত্তি লাক্তুনা পিটৈ। দত্তি লাক্তুনা অদুগী মরমতা বাগী, থাকি, নাইতাবা অসি দত্তি কাংলুপ অবনি হায়না মৌগদবনি।

অসিদম্ব নওনা নুপীৱোৱদা নুংখংনচিংবা নুপীগী অনাৰা কয়া অমম্ব লৈথ্রে হায়দুনা লোইবা পোং নও । অনাৰা ময়াই অসি নুপানা নুপীদগী, নুপীনা নুপাদগী লোই । মপুনশি চুগা মশা কবা হায়বদু কদাইবু কোবগে হায়বা খংদনা লেনই । পুনুপ ৩১ শুবদা হিৱম অসি নৈনৱি ।

ত্ৰজ্জাচষ্টংধৰ্ম্ম কৱম চংকদবগে ?

নুপীনা হোনবী থাগী ধাতু লৈৱিঙেদা হিপমিনুবা হোনদে । মবুজা মচা লৈবা নুপী গা অহানবা থা ৭ অদু পংতোই তোইনা হিপমিনুবা হোনদে । থা ৭ কী মতুং-দদি শুপহিপ হিপমিনুদবা চুমই । ত্ৰজ্জবদি অঙাং লাইয়ে চংগল্লি ।

লুহোংলগা নত্ৰগা লুহোংজিবা নুপানা নুপী হিপমিনুনিংবশি মাগী নিংবা মতুংইনা থিংগে নিংলবদি মখাগী নিয়ম অসি থংকদবনি ।

১ । অহাংবা নুংশিং মৱাং কাইনা ফংবা লমদা হকচাং ফনবা শাজেন তোগদবনি ।

২ । হেকপদা ঙাইৱিবা মনামশিং মৱাং কাইনা চাগদবনি । মৱোক মৱু মৱাং চাৰা অদুগা শা চাৱোইদবনি । যু থকপা থাদোকউ ।

৩ । যু থকপা যাদে, যুনা নুপী যামনা পামহল্লি ; পুকনিং শোনথহল্লি । পুকনিং কাৰা ঙমহলে ।

৪ । ইশিং মৱাং কাইনা থকুনা হকচাংগী অযোংপদা চংহনখিবদা মতেং পাংই ।

৫ । তোইনা ইৱুজৌ, ইশিং অইংবদা ইৱুৱবা য়ায়া কানুবা ফলফংই । নুপীগী আশা কোকহল্লি ।

৬ । অকবা ৱাখল পোকপা ৱাৱি শাদুনা অমম্বং অকবা লাইৱিক পাদুনা পুকনিং অসি শেংনা থৰা অভাস তোগদবা ওই ।

নুপীদা থৱাই য়ায়া য়াওবশি পাপনি হায়না লোগনি, মাসিদা হৈনথ্ৰবা নুপা অদুদি মপুনশিদা কানুবা থবক অমতা তোঁবা ঙমনত্ৰে । মচা পোকহনুবা ইজিৱ অসিবু লান্না নত্ৰগা হেজিন্না শিজন্নৱদি পুনশি তেত্তি । ইজিৱ অসি পুনশিগী থাংমৈনি, থাংমৈ অসি মুংথ্ৰৱদি পুনশিদে ।

নুপীগী অঙংপোকনবা ইজিৱ

অঙাং পোকহনবা অসিদা নুপা নুপী অনিমক চংই অদুবু অয়াথ। থকজি নুপীনা লোৱে । মৱাগী মবুক মনুংদা নিংখিজনা শোক পলহলনা থবদুনা য়োকপা হোৱকই । জীব অদুনা চংবিদগী নুমিং ২৮ নি ফাওবা মৱাগী ইনা থকক থৱা থাইদুনা য়োকপা কই, মখংদা পোকলৱদুনা সংগাৱ অসি মবিং উৱবা মতুং চহি অবা মখাই কাকজি

নুপীগী অঙাং পোকনবা ইন্ডিয়া অহুগা মথোইগী মথো

ইউটারসগা অভাৱিগা অনি অসি নুপীগী অঙাং পোকনবগী অথোইবা ইন্ডিয়ানি । অভাৱি অসি অপিকপা অতুবা পোংনি, পুৰী মথা ধংবা শৰুজা নাকয়েজা অমম লৈ । (১না ১৬ গী নকসা য়েউ) । অভম হায়থিবদো অভাৱি অসিদগী থোৱকপনি । অভা অসি অস্থপকী মতিক পিকই ; অভা ১২৫ পৰেং লেংবদা ইক অমা কাৰাংতে । অভিদষ্ট কোবা টিউব অমম অভাৱিদগী লাজুনা ইউটারস শাংগা শমুৱে । টিউব অসি ইফি মরি মঙা শাংই । অভম অসি অভাৱিদগী থোৱকলগা টিউব অসিদা লাজুনা ইউটারসগী মনুংদা তোৱে ।

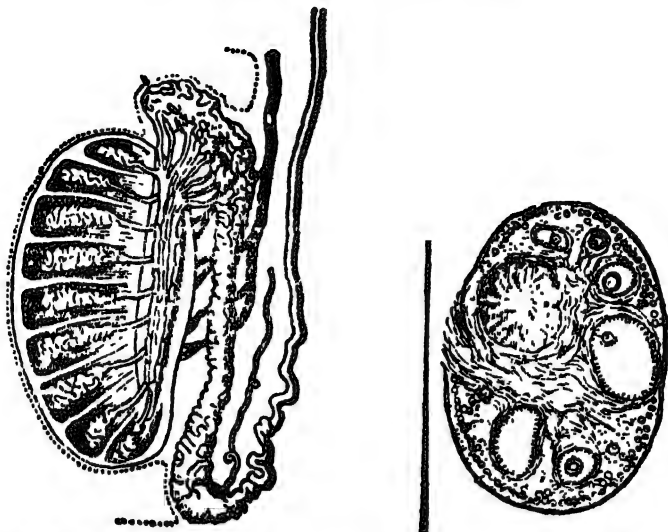
ইউটারসগী কিবম অমসুং মঙং অসি লামাই ১৬ দা উৎলে । লৈশাবী অমগী ইউটারস অসি ইফি অহমদগী পৌৱা তাবা মকুম শাংই ; অদুগা ইথিওদগী পৌৱা তাবা ককা পাকই । ইউটারস অসিগী মথাগী তোন অদো অথিবম শমনৱে হায়বদি মনুংদা চংই ।

অথিবমগী মপানগী অহোবদু পাৱবা হাইম্যান কোবা উনশা অমনা কুপুনা লৈ । অপাৰা উনশা অসি ইহান হানবা নুপাগা তিনুবা মতমদা তংজি । অনাৰা পকপা নক্সাগী পোকপদগী তৌৱকপা অথোইবা কিবমদগী হাইম্যান অসি থেগাইদবা যাই, মতম অদুদদি লোককুয়া মিউকস হায়বা পোং অদু অথিবম মনুংদা লৈদুনা পোমবংপা অমসুং নাৰা হায়বা কিবম অদু ওইৱকই । মতম অসিদদি লৈশাবী অদু ডাভাৱা পুখুনা য়েংহনবা তাৱে । মাসি অঙাং ওইৱিঙৈদগী হোনা চেকশিল্লকদবনি ।

মীওইশুবা অমসুং থাগী ধাতু

লৈশাবী অমা মথাগী চহি মাপলদগী তৱামঙা কাওবগী মনুংদা মীওইশুবা নুপীগী হোনবী থা থাগী ই চংলকপদু তৌৱকই । মতম অসি মীওৱকলবদা অঙাং অমা মবুজা পুদুনা য়োকপা ওমুবা মথা অদুদা অহোংবা থা থোকলকই । শেথ্ৰাজা অমসুং শিৱাইদা মতু হৌৱকই, মথবাক (মথোম) চাওৱকই ; মথা অপুৰা নোই পেসুনা ইল্লকই অদুগা থাগী হোনবী উহল্লকই ।

নুনিং কুননিপাননি কুননিপাননিদা ই অমুক অমুক উৎলকই । ই অদু কুনিং মঙানি তওনা থা থা থোকই । থাখুদিংগী মতম মতম অসিদা ইউটারসদগী অহোংবা থা থোকবি ই অসিদা ইগা - লোককুয়া (মিউকস) থাংগা য়াওই । পুখুনা অঙাং লৈৱিঙৈদগী মতমদা অদুগা অঙাং অদুনা থোম থঙুলা থোমনৌবী ওইৱিঙৈদগী মতমদদি ই অসি উৎলকৈ । নুপী অমগী মথাগী চহি মিকুমঙা শুবা মতমদগী হৌৱা ই অসি উথিদৱে । ই অসি উথিদৱবি নুপী অদো অঙাং পোকতৱে ।



উংলিবা নিপাগী অঙকোয় শাবগী মতো অয়েকপা । ওরারিগী ককপা শরক ।

মীওই হেক শুবগা ময়ুম পান্দুনা অঙাং পোকদবনি হায়বা নও । মীওই শুবগা মডুংদা মশা অদু মতিক চানা থমদুনা মকুং ফানা মথোং কাহনগদবা ওই । নুপী অমনা ময়ুম পানবসি মশাগী চহি তরা নিপাল শুবদগী কুলঙমদোই ফাওবগী মনুংদা ওইহনফম থোকই । অদ নত্রবদি নুপী মশা শোকই ।

নুপীগী ইল্লিয়শিং তরু তহেলা থম্বা

নুপী খুদিংমকনা মশা মশাগী অঙাং পোকহনুবা ইল্লিয় অসিগী মথো করিনো করি যতন তোফম থোকপগে হায়বসি ঋংফম থোকই । মহাকনা মুনুা ঋংলগা মচা নুপাদা তাকপিদুনা জ্ঞান অসি পিগদবনি । মাদুদতা নুপী মচা অদু ফগদবনি নত্রবদি মপুনশিদা খুদি থিগনি ।

নুপী মচা খুদিংমকী মপানগী ইল্লিয়া অসি নুনিং খুদিংগী নিথিজনা শেং-দোকদবনি অমস্ং তরু তরু থমগদবনি । নত্রবদি নমথিরকই ; হাককজরকই । কাল অদুদা মথুংনা পাইদুনা নোইনিংলকলে । মাসি ফওে হায়না মথজা হনুা হনুা হায়খরে ।

মফা মরোন শেজনা নুপী মচা কোইচেন চেলুনা শানুহন কদে । অঙাং ওইয়বস্তু নুপা নুপী পুনুা ফমুং অমতদা হিপশনকদে । লখা চহি মামদবা অঙাং ওইয়বস্তু কওবা থম্বক হেজা তমলকই ।

নুপী মচা অমনা মীওই শুদুনা মাগী থাগী হোনবী অদু উৎলকনবা মতমদা
মমানা অইংবা হায়বশি ফেও ; অইংবনা পোৎ অসি পিকশিলহল্লি, পিকশিল্লকনবদি
ঈ খোরকপদা থিংগনি, অশাবদা শিজ্ঞনুগদবনি, অশাবনা পোৎ অসি চাওখোকহল্লি
অদুনা ঈ ময়ং কাইনা থোকই হায়বনা চিংবা তাকপিদুনা ঋংহনগদবনি। মতম অসিদা
চেকশিল্লবদি হকচাং মাংই হায়বা জ্ঞান অসি পোকহনগদবনি। অসিদা নুপী মচা
অদো থবক পংকল কল্লা শুহল্লোইদবনি। নুমিৎ খুদিংগী পুং মপাল, তয়াদগী তাদনা
অহিং খুদিংগী তুমহনগদবনি।

থাগী মাংবা মতমদা অমোৎপা ঈ অদো লপখোকনবা শিজ্ঞনুবা লশিং ফিজ্জৎ-
নচিংবা অদু তরু তরুবা অশেংবা ওইহনফম থোকই। মতম অসিদা ইরুজদুনা হকচাং
তরু তহেন্না থমগদবনি। থুনা লুদুনা অকংবা ফীনা শেংনা তৈথোক লবদি লোক
থুংগনি হায়বগী কিফম করিমতা লৈতে। ইশিং অশাবা শিজ্ঞনুগদবনি।

পন্দুপ ১৩ শুবা

যু অমসুং হিদাক (মৈথু) থকপা

যু অসি নাচরনা হায়বদি ঈশুরনা শেষা পোৎ নজে, গেহ, চেং, চাক, বালি, জাফা,
খাংদুপ মহি অসিনচিংবা অসি গুমহল্লগা খোরকপা পোৎ অমনি। মাসি শেষদা
শিজ্ঞনুরিবা মিস্ট হায়বদি শটমৈ অদুনা শেমগদৌরিবা মচাক অদুগী স্টাচি হায়বদি
চনাংগী শরুক অমসুং চিনিগী শরুক অদুযু যু (অলকহল) ওলহল্লি। যু জাং খুদিংবক
হায়বদি হুইকি, ব্রাণ্ডি, জিন, বিয়ার, টোডিনচিংবা অসি অলকহল (স্পিরিট) মাজনি
ভাজনি।

স্পিরিট অসি মীওইবগী মশাদা হ ওইনা থোকলুই মাসিনা জ্ঞান পোকহল্লকইবা
ইম্মিয় অদুগা হকচাংগী পাজল অপুয়া তপ্পা মাংহল্লকই। থোপনা চিংবা পোকহল্লি
নার্ডস লিষ্টেই হায়বগা ঋংনরিবা শরুক অসিনা হান্না শোকই। নিয়ম ওইক-ই মাজনি

নুপা অমনা খোংখোং চুমতদুনা কাতু কারোন তুরোই ওমনোই চংলক্তিঙগী যমাংদা য়ুনা মার্গী খোকপুনা হান্না শোকই । নিংশিংবা অমসুং রাখন খনবগী পাজন রাংলকই মকু থিংলকে থক থুদিংমত্তা ভোবদি তোই হায়বযু চপচানা চুমনা ভোবা ওমশিল্লক্তে । ঝিজ্জং ফাওবা থকপা হোনদে । বিয়ার লিকলি অমা থকপদা তারাপ্পা, অনকপা লেপ্পা ওমুক্তে রাখন পৈবকই, ফনা কনা হোংনবনি হায়না হোংনরিবদু মপা চানা চপচাহনবা ওমদে । য়ামনা থকলবদি নিশা অদুনা ওমনোইদোরে ; ভোবা যাদবা থক কয়্যাসু উশিংলক্তদুনা ভোরকই । যাদুনা থুদোং থিবা খোকহল্লি ।

যু থকলবদি ই য়ামনা চেনবা মরমনা হকচাংগী উনশা অসি শাগংলি । য়ুনা হকচাংগী ই উতোং পুয়ুমক লাওখোকহল্লি । লাওরবনিনা ই য়ামনা চংলে ; মরম অদুনা শাগংপনি । ইশিং অইংবদা কুমদনা ফিত্তবা ধোবি অয়াইনা, অইংবদু খাংবা ওমনবা যু খরা খরা থকই । মরমদি মখোইনা য়ুনা হকচাং শাহল্লি নিংই অদুনা থাঈ শেংবদি যু থকপশি ইস্ত্রিয় মনুংদদি নিংথম চল্লি হকচাংগী ই অয়াই মপাপ্পা উনশা রোমদা লাজুনা উনশাদা শাহনবতনি, মনুংদদি ইগী শরুক হম্বদুনা য়ামনা ইংই ; অদুনা অফবা ওইরদে ।

যু থকল্লগা রাখল বেত্বকই । অরুবা রাখল ভোবা ওমুক্তে হায়বশি হায়থ্রে । মমদি ইস্ত্রিয় পুয়ুমক অসি থিংবা ওমলক্তে, অদুনা ফত্তবা থক ভোবা মীশিংনা মংগী থক অদু পাংখোকলমদাইদা যু থকনরিবশিনি । যু অদু থকচিল্লবদি অচুম চুমদা রাখন ভোবা ওমুক্তে কানদা অদুদা মীগী থক অদু পাংখোকই । সংসার অসিদা লমচং চুমনা থমদুনা অচুম অরান খংনা থক ভোদুনা লেনগে হায়বা মীনা যু থকপা হোনদে ।

যু থকপনা হকচাংগী মকু ওইবা ইস্ত্রিয় হায়বদি চাকখাও, ফিরাক ই উতোং কিডনি, নার্ড, ফংহলে । হকচাংগী মশানা রাওজরকপা অনা অয়েক চংলকলগা থিংনবা শক্তি অদু য়ায়্য শোহহল্লি । য়ায়্য শোকপশি থেখোমিদনা হেল্লি, অদুনা যু থকপা মী থোইদোক হেল্লোন্না নিউমোনিয়া যন্ধ্যার য়ায়্য থুংদুনা নাগল্লি ।

লাইফ ইন্সুবেন্স কোমপানীগী থমলকপা হিসবগী মতুং ইন্না য়েলকপদা চাংদা যু থক্তবনা যু থকপদগী ফেন্না পুনশি ।

লোশিং চাওবা সোলোমনু যু থকপা মীগী মশক অমা উংলিবশি য়েংউ । যু য়ায়্য থকপা মীতনা অরা অনংখংন চৈনবা, চোইঙাং বাচোই ঙাংবা, থাং তেন্না মরম চাদমা শোকপা মবিং কোরি চেনবা মহ পানবা লিন্না চিকপগা য়ুনা হকচাংদা থোকহল্লকপা ফলগা চপমাইনু ।

করম তৌরগা যু থকপা তোকপা য়াবগে ?

অহানবদা পুকচেন অসি কলহলুনা যু থকপগী অমসুং থকনিংবগী পুকচেন অমা লৈদুনা পুকনিংবু শৌহহল্লুকইবদু থিংগে হায়বা রাখল অদোমদা লাকনবা হোৎনগদবান। স্বর্গরোমদা ওলুনা ঈশ্বরদা শক্তি পিবিয়ু হায়না নিগদবনি। যাদু ফাওবা য়োনা হোৎনরবতদা ওমগদবনি।

চিষ্টাক আং খরা চারগা যু থকনিংবা হেনগৎলকই অদুনা পোৎতা অদুঙবা হায়বদি শ। মক মরাং য়ামা থাকপা চিষ্টাক চারোইদবনি। মখংনা মৈথু থকপা উনরি বশিনি। অমুনবা হেকপা কুইজিবা উইহ মরাং কাইনা চা গদবনি অদুগা ঈশিং অফবা মরাং কাইনা থকউ। কফি থকগনু। নুমিং থুদিংগী ঈশিং অশাবনা ইয়ুজখোক উ, ঈশিং অশাবদগী হেক থোরকপগা অইংবা ঈশিংনা হকচাং অপুবা অমুক চোৎহল্লু। অদুদগী হকচাং অসি শেংনা তৈথোক্তুনা কংহল্লু। নোংমগী মনুংদা য়ারিমথৈ অহাংবা লমদা লৈনবা লাকনো; হকচাং ফনবা শাঞ্জন মতিক চানা তোদুনা হমাং মরাং কাইনা থোকহল্লু। য়ুমদা যু থম গনু। যু য়োনবা দুকান চংফদে। অসুয় তৌনা অকনবা নিয়ম তোদুনা পুকচেন কলহল্লুবতদা ফঙবা অভ্যাস যু থকপা হায়বা অসিদিগী লহোকপা ওমই।

মৈথু থকপা

পৃথিবী অয়াবা বীনা মৈথু থকপা কোবা ফঙবা অভ্যাস অসিগী মিনাই ওইব-ওম অতৈ অতোপ্লা অমগী মিনাই ওইজি হায়বদা হায়মনবা থোক্তে হিদাক, চুফট ওইনা মৈথু থক থকউ, নতোপ্লা মকুপ ওইনা চিংশিনগে চিংশিলউ — হিদাক মনা ওমগে উমউ, নত্রগা হিদাক মনা তিংবা ঈশিং (নিকোচিন বাটার) থক থকউ; পুনমক অসি মৈথু থকপগী মনুং চল্লি; অফবা ফল অমতা থোকতে। হকচাংদা মাংনা তোবদা শরুক চপমানুনা পুই। মাসিযু ফৈ হায়বশি করিঙবা লাইরিক অমতনা অমসুং জ্ঞান লৈবা বী অমতনা ইয়ুবা হায়রবা লৈখিড্রে। অদু ওইরবদি বীনা অসুপ পাংগা থকরিবশি করিগী নো হায়বা বাকম অমা লাকপা তারে।

মৈথু অসি থকলগা হকচাংদা হিদাক মনাগী মঙন লৈরিবা নারকোচিক এয়ন হায়বা অদুনা শান্নরজুনা নুংঙাইবা অইংবা পোৎ থাবঙবা অমা থোকহল্লুকই; যাদু মতম থরগী দমক্তনি। থোপ অমসুং নার্ড ময়ায়দা চোকথরিবদু কোকপঙর ওইহিহাং মালহলই। চাক লাখা ওইহজং ফবঙম তোই। হকচাং অপুবা বারবা অমসুং থকক ওকবগী পোৎ থাকম থংদবদু ওইহজং কোকহনবঙম তোই। ময়ম অসিগী দমক্তা বীনা মৈথু থকই। কইনা শিঅনুরজুনা মাসিদা হৈনবা থাংদোকপা ওমদবা অমা

পোকথুবদি মী অদু মানা ওমথ্রে ; অভ্যাস অসিগী মীনাই পুমওই ওইথরে। থাদোকে হায়বা বাখল ফাওবা তোনিংলক্তে অমসুং ওমহগথ্রে।

হিদাকমনা (মৈথু) অসি হুনি

জগৎকী হ হাঃদুনা লৈরিবা অসিগী মনুংদা হিদাক মনাদা। য়াওরিবা নিকোটিন হায়বা অসিসু অমনি। ঈশিং মরিক তপনাওনা তাবা অমগী তংখাইমুক্তা য়াম্মা নিকোটিনা হকচাংদা মাসী হ কাহনবা ওমই ; মাদু ফনবা হিদাক (একিভোট) লৈতে। হ অসিনা হকচাংদা শানরকলবদা। ইহান হানবদা ওনিংই, কোকঙাওফিং ডাওফিং তোই, মিং তপন পাই, মমৈদা ওখোকলকই। মতম থরা শাংনা শিজ্নুররুবদি হায়-থ্রিবা মথকী অরাবা অসি ঝংলক্তে, অদুগা ইল্লিয়শিংদা মহাক। শানুবা অদু দি তোকপা লৈতে। থরা মতম কুই শিনুৰুবদি মৈথু থকপা হেনগৎলকলে। অহানবা হোগৎলক পদদি হিদাক ডাংক অমনা নত্রগা চুরুপ মচৈ অমনা পেন্নুরমই অভ্যাস তোদুনা হৈনথ্রবদি থকপগী ওকপা লৈরক্তে ; মশাদা মৈথু থকপগী নুংঙাইবদু পোকহনবদা মৈথুগী মচাং য়াম্মা চংলকলে। মমৈদদি মৈথু থকুৰদি লৈবা ফৰা ওমশিল্লুক্তে।

মৈথু থকপনা মাংলকপা

মথক্তা হায়থ্রিবা ফওবা ময়াম অদুতা নক্তনা শেল মরাং কাইনা থরচ তৌরকলে, মশা শোহরকলে, বুদ্ধি চোইশিল্লুক্তে হাট শোলহল্লে শোর চনিং চমাং শম্মনা হোনবা বা শিল্লুক্তে, খোনাওদা মৈথুনা তন্তনা ফুবনা অশোকপা লৈরক্তে, অদুদগী তোইনা তোইনা খোদেমনিংলক্তে ; লোকথুরক্তে ; থাকখোরকলে, খোপ অমসুং খোং থুংগী নাৰ্ত শিথরক্তে, চাক ইনশাং মহাও থংবা থরা হল্লুক্তে ; মমৈদাদ চানিংদবা পোকল-কলে, মীংগী পাচন বাংলকলে, মনম থংবগী শক্তি হহরক্তে মরম পুম্মক অসিদগী হকচাংদা অনাবা ইলাই লাইনা চংলকপা ওমলে অদুদদি পুনশি তেনবা শিবা হায়বদু থোকলরে। হায়রিবশি স্টেটেক্তিকনা প্রমান ওইনা উহল্লি।

মৈথু থকপনা চহি য়ামজিবা নহাদা কৰি ওইকুই

মথক্তা হায়থ্রিবা ফওবা থুদম ময়াম অদুদি চহি মপুং ফারবা নুপা নুপী অমনা মৈথু নিয়ম নাইনা থকুৰবদা তপনা তপনা উৎলকপা মত্তং ডাক্তনি, চহি য়ামজিবা অঙাংলা মৈথু অসি হেনদুনা চাং নাইনা থকুৰবদি ফওবা থুদমশিং অসি থুদক থুৎজা উৎলকুনা মশা অদু থুনা মাংহল্লুকই। ডাক্তার ওজা স্বৰ্গ তাকপিবা ওকু অদুগা লৈবাক হায়েক খোদারিবা লৌশিং থিংবা অঙম অখো পুম্মরু নহানা মৈথু থকপা কচে হায়থ্রশি মশমবা পোং অমনি। মৈথু থকপা নহা অদু মশা শোল্লি, বুদ্ধি লৌশিং

ককচিল্লি, মরমচং নাইরঙে ময়াম্মা শিংই, বুদ্ধি লোশিং লৈ ; ময়মচেং কই, মশা মউকৈ কল্লি ; মরু শিংই হায়না থাগংনরম্মা কনাঙম্মা চহি মায়ম্মিবা ভুল তম্মা অঙাং অমনা মৈথু থকপা তম্মাজুনা মাদুদা হৈনখিদুনা মথং মথং চংথরকলবদি মতম্মা থয়গী মনুং দা মাগী হানুগী মঙন পুন্নমক অদু মাংখিদুনা মবুদ্ধি ককচিলবা ময়াম্মা থাঅ-
দবা, মিনম্মা বা ঙাংবা হরানবা ঠগঠগ ভোগনবা মশা শোনবা নাগনবা অঙাং অবা ওইরকই । নহা ওইবা অঙাংবু থেংনথ্রবদি মৈথু থকপা অসিনা থাদোকপা লৈখিহ্নে । অঙাংগী অয়াম্মা ফওবা লমচেং অসিদি মৈথু থকপা অমসং মাদু ফংননবা লাকনরকপ-
দগী পোক লকপনা অয়াম্মনি । অঙাংগী অফবা হানু চেন্নরম্মা মঙন পুন্নমক তপ্পা তপ্পা মাংহল্লকই । অয়াম্মা পাংখনা হরান চিনখিগী মমক কোট মৌনরকপা অসি নহা ওইরিঙেদগী হিদাক মৈথু থকপা তমখংলজুনা হৈনরক্সবা মীতাদদা থোকপনা নমই ।
ম্মা অহল ওইরবা হায়বদি মীওই মুরবা নুপা নুপীনা মৈথু থক্সবম্ম হকচাং শোনবা বুদ্ধি লোশিং মাংবা হায়বা অসিমদি শোইবা লৈহ্নে । ইউনিভারসিটিগী বেকোৰ্ড
য়েংলরক পদম্ম হিদাক চুরুট থকপা মীনা মকোক থংবা পংনা উদে ।

শানবা স্পোর্টচিংবদম্ম থোইবা উদে । হিদাক মায়না থকপা মীনা থবাৰী লাইনা হায়বদি লোকনা নাগল্লি হায়বশিদি শোইম্মনি । মৈথু থকপা হৈনথ্রবা মীতাম্মি মথং মথং অতৈ নিশা চাবা তমলজুনা যু গম্মা অফিংচাবা ফাওবা হায়থরকই ।

নুপীনা মৈথু থকপা

নুপানা মৈথু থকলগা ফওবা থোকপা অদুদগী নুপীনা থকপনা হেন্না মায়না থোকই । ময়মদি নুপী মশা ফরগতদা পোকলকইবা মচা মত্ত অদু মশা কৈ । ভাক্স অধুশনা মায়নৈ ; চুরুট বেরি থকপা নুপীনা পোকপা অঙাং অসি নাগল্লি ; মৈথু থকপা মমা ওইররদি অঙাং অদুনা মমাগী পুকনুংদা লৈরিঙেদা অঙাং অদুবু কোই-
শিল্লুনা থমইবা লৈশিং অদুদা হিদাক মনাগী হ নিকোটিন হায়বা অদু মায়ই । হ অদুনা অঙাং অদুবু শোলহল্লো, অদুনা পোকলক্সবা মতম্মা অঙাং অদু তাই হেক মশা কলট হায়বা মাদে ; অদুগী মথজা মনা চারগা চাউজগদৌরিবা মমাগী মথোম অদুদম্ম
নিকোটিন হায়বা হ অসি মায়রি । অসিঙম্মা পোকপা অঙাং জাং অসি চাবগী মনুংবা হমকুদি পোকপা মত্তুং চহি অনি স্ত্রি ঙৈগী মমাংদা শিবনা নমই । মশা ফর, অদুদম্ম
মশা মউ কনবা, বুদ্ধি লোশিং চাওবা মচা পোকগে হায়বদি চহি মায়ম্মিবা মমা
থুদিংমকনা মৈথু থকপনি থাদোকপনা চুমই । হোজিৰী মতম্মা মমাংদা মমাংদা
নয়ে মৈথু মায়না থকপা নুপীদি মচা পোক্কে, থুংই । থোইবাৰীনা লাইম্মা
(কেন্সার) হায়বা অনাবদু পককল্লি ।

মৈথু থকপা অজুগা খাম্বোদীদা লাইরেলশজিক পকপা

আমেরিকান কেন্সার সোসাইটীনা লমচিংলগা এক্সপার্ট খরনা চহি ৫০ দনী ৭০ কাবগী মীতা ১,৮৭,০০০ খকী বারী নোখি। মীতাশিং অসিদা মৈথু ইথকখঙা, চুরুপ পাইপ, নত্রগা হিদাক মনা কোনবা চুরুপ অচোবা থকপা কাংবু অদুগা মৈথু জাং খুদিংমক থকপা কাংলুপ যাওই। থা ১৮ কুপনা থিরবা মতুংদা কাংলুপ কাংলুপ খাইদোকুনা য়েংলকপদা মী ৪৮৫৪ মি।

মৈথু থক্তবগী মরজা শিবনা মৈথু থকপদগী শরুক অমা মখাই হনথে। থম্বোদী মনুংদা লাইরেল শজিক থুংলুনা শিবনা মৈথু থকপনা থক্তবদগী শরুক ৫ হেল্লি।

নহা মখোং কারকপগী মনুংদা থম্বোদীদা লাইরেল শজিক থুংগনবগী মচাং অসি ৫০ দা ১ মি। মী অদুনা মৈথু ইথকমক থক্তবদি মচাং অসি ১৭০।১৯০ দা ১ ওই। চাং নাইনা নোংমদা উপু অমা নত্রগা মাদুদগী হেনা থরুবদি মচাং অসি ১৫ ২০ দা ১ ওইবে। মচাং অসি অকিবা ফংনা হেনগংলক্তবদা মল্লি।

কাংলুপ কাংলুপ খাইদোকুনা য়েংবা অহানবা চহিগী মতুংদা অনিঙবা চহিদন্ত অমুক য়েংই। মাদুদম্ থম্বোদীদা লাইরেল শজিক থুংবগা চুরুপনচিংবা মৈথু থকপা মরি লৈনরে হায়বশি নিংখিজন। উজরে। চহি অনি অদুগী মরজা মৈথু থক্তবা মী ৩২,৪৬০ গী মরজা মী অনিতা লাইনা অদু পকখি। মচাংদি ১,০০,০০০ দা ৪.৯ মি। চাং নাইনা অমলুং মরক মরজা চুরুপ থকপা মী ১০৭,৯৭৮ গী মনুংদা লাইনা অসিনা শিবনা মী ১৫২ মি; মচাংগী ১০০,০০০ দা ১৪৫ মি, মাসিগী অর্ষদি মৈথু থকপনা থক্তবদগী লাইনা অসিনা শিবা হেনগংপশি শরুক ২৯ মি। পাইপতা হাথুনা মৈথু থকপা মীনা মৈথু থক্তবদগী শরুক তরা হেনা লাইনা অসিনা মি।

হোজিক বাকম অমনা চহি ফনা কুইনা চাংলাইনা মৈথু থরুক্রবা মীঅমনা মৈথু থকপদু খাদোকগা কানুবা ফংবিগত্রা? কানুগনি। মী থবা মতম কুইনা মৈথু থরুক্রবা অদু মথকী পরীক্ষা অসি তোরমদাইগী মনুংদা খাদোকখি। মৈথু খাদোকজি-ডেদা শিবগী মচাং লৈরমশি, মৈথু থক্তবদগী শরুক ১৯ হেল্লমই; মৈথু খাদোকগা মতুংদা লৈরবনা তাংখাইদা হম্বরে।

মাসিগী মিরমদা ব্রিটিশগী মাইবা লিশিং হুফুনা পরীক্ষা তোরকপদম্ মাসিগী মালুনা অদুমক মতাখি।

মৈথু থকপা করম খাদোকদবগে?

মৈথু থক থকজিবা মীনা কদোনুংদম্ থকপা লৈনবা হোংনরোই দবনি। মী অরানবা মৈথু হায়বা থংনা থংনা খাদোকপা ওমহ্রে অদুনা পুনশি অসি ফংনা

নুংঙাইনা নাদয়েজনা মতম লেনগে হায়না নিংলবদি মৈথু থকপা ভোকফম থোকই।
নোংব নোংমগী খরা খরা থকপা হম্বহল্লাগা মমৈদা থাদোক্তে হায়না হোংনবদি
অয়েমনি, হেক থাদোকগে হায়না নিংদুনা থাদোক গদবনি। পুকচেন কনবা থয়েল্লা
উংলকতদা ভোকপা ঙমগনি। য়ু থকপা ভোকপা উপাই মথকী লমাইদা পিৰিবদু
শিজ্নুবদা থোকফম অসিদম্স কানুগনি। হকচাং ফনবা শাজেন তোদুনা হমাং কাইনা
থোকহনবদি য়াম্মা কাট্টে। হমাংগা লোইননা হিদাক মৈথুগী হ অদু হকচাংমগী
মপান থোকহনবি।

পদ্মুপ ১৪ শুবা

হকচাং কলহনবা অমসুং ফনহবা চিঞ্জাক

অহিংবা জীব খুদিংমকী হিংনবগী দমক চিঞ্জাক হায়বদি চংই। হকচাং চাওখংন-
বগী পাজন অমসুং শক্তি ফংনবগী হকচাংগী ইজিয় খুদিংমকী মথৌ মথৌ পাং-
থোক্ৰবগী অদুগা ইজিয়মিংনা শিজ্নুবদা কানুদ্রবা মচাকনিং অদু নোথোক্ৰগা অনৌবা
মচাকনা অমুক শিল্পনবগী দমক চিঞ্জাক অসি ঙৈশিং, শাঙাগী জাং (প্রোটাইন) মনা
মশিং চেংগী জাং (কার্বোহাইড্রেড) মহাওগী জাং (ফেট) ভিটামিনস অমসুং খোংদগী
থোকপা পোং হায়বদি থুমুচিংবা হায়না বাইদোকই।

ঙৈশিং অমসুং থুমগী কানুপ অসি নওনা জীবগী চিঞ্জাকী মথক্তা হায়ম্ভিবা
ভোঙান ভোঙানবা পোংময়াম অসি লৈবাজগী হোরকপা পাখীদগী ফংনৈ। পাখীনা
নুমিংদগী শক্তি নুংশিজগী অক্সিজেন কার্বোডাইওক্সাইড নাইট্রোজেন হায়বা মনিম
(গ্যাস) অহম অসি অদুগা লৈবাজগী ঙৈশিং অমসুং থুমগী জাং অসি লোদুনা মশা
মশাদা কার্বোহাইড্রেড, মহাও, প্রোটাইন, ভিটামিনস অসি শেমই; মাদু জীবনা মচিঞ্জাক
ওইনা শিজ্নুরজুনা মশা মশা রোজুনা মপুলি লৌটৈ।

বর্ষগী লাইরিক পুন্মজ্ঞা হায়রমইবা জীববু খেদ্বিরকইবা মপু অদুনা বীওইবদি
শেয়গা চিঞ্জাকনা, উইহে রাইহে, মক মরাং মনা মশিং অদুগা মকুনা য়োবা যুবা লৈবাক-
হরাই অসিনা চিংবা চাও হায়না ভাকপি হায়বদি খোদোয় অচুচা ওইনা উহল্লি।

মপু ইবুংঙো অদুনা জীব শেয়ুবা মডুংদা জীবগী মশাদা হিংলিঙেদা চংগদৌরিবা পোৎশিং অদু মচিঙাক ওইনা শিজ্ঞান্নগদৌরিবা পোৎশিং অদুনা হাম্বিদুনা থম্বিরবনি।

কাৰ্বোহাইড্রেড হায়বা পোৎজাং অসিনা হকচাংদা মৈশা অমসুং থবক ইংখাং তৌনিংনবা মরুখিংবা হায়বা মণ্ডন অদু পোকহল্লি। হায়রিবা পোৎ শক অসি উইহে রাইহেদা অদুগা মনা মশিংদা মরাং কাইনা য়াওই। চেং, আলু, চিনি, গেছনচিংবা অসি কাৰ্বোহাইড্রেডকী জাংনি।

মহাও (খাও, ঘি, চবিট) অসিনস্তু হকচাংদা মৈশা অমসুং মরু খিংহনবগী পাক্কন অসি পি। মহাও অসি জীবদগী ফংই অদুগা মনা মশিংগী জাং পাৰিদগী ফংই। মাখন, শক্কেম মপাল, য়েক্কেম মহাও (চবিট) অসি মহাওগী জাংনি। পোৎলম শিং অসি জীবদগী ফংবনি। যুবী খাও অলিভ অইল লশিং মরুগী খাও ইক্কম খাও অদুগা নুং হরাই মরুগী খাও অসি মহাওগী জাং ডাক্কনি। মখোই অসিনা পাৰীদগী ফংই।

শাঙাগী জাং হায়বদি প্রোটাইন অসিনা হকচাংদা থবক তৌনিংবগী পাক্কন থরদি পি অদুনা চিঙাক জাং অসিগী অকনবা মখোদি হিংলিবা জীব অমগী মশা অদু হিংলিঙেগী মনুংদা শিজ্ঞান শিজ্ঞান্নখিবা শরুক অদু অনোবা হাপচিল্লু দুনা শেমগৎপনি। মতম ঋজিজ্ঞা ফাওবা 'মাংহলন' জীবগী মশা অসি চপচানা মচাং কাইহল্লনা হল্লদুনা থমই। জীবগী চিঙাক জাং খুদিংমক্তা পোৎশক থবা থরা য়াওবা য়েংনৈ অদুবু থাট্কে-শেংবা হায়বদি শা, ডা, য়েক্কেম শক্কেম যুবী, লৈবাক হরাইগী জাং অসিদনা মপুং ফনা য়াওই। খুংনা শুবদা শুবা মচাং চেং গেছ মক্কন হরাই নুংহরাই, হরাই উবিগী জাং শক্কেম অকবা অসিনচিংবদস্তু পোৎ অসি য়ামনা য়াওই।

খোংদগী খোকপা থুমগী জাং অসিনা জীবগী হকচাংদা চিঙাক ওইনা চংখ্রগা হোম হোম চাওখংহল্লি অদুগা ইন্ডিয়বু শারিবা অপিকপা শরুক সেল অসি থবক ইংখাং ভোবদা অশোক অনা লৈবদু শেমজিল্লই হায়বদি মেবামত তৌক্লই হিংলিবা হকচাংদা চিঙাক জাং য়াওদবা য়াদে। মনা মশিং অমসুং উইহে রাইহেদা পোৎশিং য়ামনা য়াওই। হকচাংদা য়াওবা থুম অসি কেলসিয়ম অমসুং কসফরসনা অয়ামনি। অইত থমগী মচাংদগী মখোই অনি অসিগী মচাংনা য়াম্য়া হেল্লি। অঙাংনা অহনদগী থুম জাং অসিগী মচাং অসি শরুক অনি হেন্না চংই। য়েক্কেম শক্কেম অকবা মনা মশিং অদুগা শক্কেমদা খোংদগী খোকপাথুম জাং অসি য়াওই। চিঙাক্তা য়োংগী শরুক য়াওদবা য়াদে। অশংবা মনা শাংনা পুংনা পানবা মনা মশিংগী জাং, আঙ্গুর, ব্রাঙ্কা, লফোই, কিয়াক, য়েক্কেম চিনি অঙাংবনচিংবা পোৎতা য়োং য়াওই।

হিংলিবা হকচাং অমবু চাং অমদা থম্বা অসি ভিটামিনগী মখোনি। চিঙাক্তা হেক্কেমদা ডাইরিবা উইহে অমসুং মনামশিং নিগিএলস হায়বদি শুবদা শুবা চমাংচেং

অমসুং মায় হুৱাই থৱাক, নুংহুৱাই, উজি, পিৰোংজংজাই, শঙ্গোম অকৰা নিংখিজনৱা মায়বদি হায়বিবা ভিটামিন অসি মৱাং কাইনা মায়ৱে হায়না নোনৈ ।

ঈশিং অসি চিঞ্জাক নও অদুবু চিঞ্জাক্তা মায়দবা মাদে । মৱমদি ঈশিংনা চাখিবা চিঞ্জাক অদু ঈঙ্গিয় শিংদা লোশিনহনবদা অদুগা অৱেৰা ফত্ৰবা শিঅনুৱদবা চিঞ্জাক অদু হকচাংদগী মপান্দা পুথোকলকপদা মভেং শি ।

ঈশিং মায়বদি থবক অসি পাংথোকপা ওমদে । মী অমনা নত্ৰগা জীব অমনা নোংমদা ঈশিং কয়া মায়ুৱা থকপা হোনবগে হায়বশি মশাগী চহি মতাং, থবক মন্ত অদুগা ধতুগী মথজা ইট্লে । প্ৰমানবু কলেন থাদা ঈশিং মায়না থকই ; নিংথমথাদা খঞ্জিজা মথকই । চাক চাবিট্লেদবু ওইৱবসু নত্ৰগা মবজা ওইববসু ঈশিং মৱাং কাইনা থকপনি অভ্যাস ভোগদবা ওই ।

মথজা নৈনথ্ৰবা অসিদগী ঐথোইনা থংলে । মী অমগী চিঞ্জাক অসিদা মচাং চানা অকৰা হেকপদা ওইবিবা উঠৈ ৱাঠৈ, মনামশিং চাক নত্ৰগা তল অদুগা মূৰী, লৈবাক হুৱাই, বাদামনচিংবা জাংকী পোং (নট) অসি ওকনবা মায়দবা মাদে ।

মাসিগী জাংগী চিঞ্জাক অসিবু মনামশিংনা ওইবা চিঞ্জাক (ভেজেটেবল ডাইট) হায়বগা থংলে । মাসিদা যেকুম অমসুং শঙ্গোম মায়না চাৱবদি চিঞ্জাক্তা চংইবা পোংচং ময়াম-জাদু হাইফেং শুৱে, অৱাং অপা মেনথংনবা থোইনা থোইনা ৱাদ্ৰে । শঙ্গোম অসি অথোইবা চিঞ্জাক অমনি, মাসিদা থুম জাং, জাং ভিটামিন, প্ৰোটাইন, মহাও (চৰ্বি) কাৰ্বোহাইড্ৰেড মায়ওই । অদুনা লৈবাক অমা কয়া নুং ওইবগে হায়বদা মনংট্লেদগী হোনা হায়নবকইবা লৈবাক অদুদা শঙ্গোম অমসুং থোইহিনা ঈশিং ওইনা চেত্তি হায়বা অসিনা ।

শা চাবা

পলুপ অসিগী অহানবা শৰুজা জীবগী অয়াৰা চিঞ্জাক্তি পাৰীগী জাংনি হায়না হায়থৰে । পাৰীগী জাংকী চিঞ্জাক অসি চাৱগা জীবগী মশাগী তোংনচিংবা অসি চাওৱকইবনি । শা চাবা জীবন চুমপ্ৰিং ওইনা, পাৰী চাৰুজবসু কোইনা চডুন, পাৰীগী জাংকী চিঞ্জাক ওইন, শিজিনুৱিবা শৰুজ অদুদগী থোৱকপা শাগী মশা অদুনা শিজিনু-দ্রবা পোং থৱদিমায়ওই ।

শাদা পকপা অনাবা

অথংবা অমনা হায়ৱি — মীওইবনা চিঞ্জাক ওইনা শিজিনুৱিবা জীব কয়া থক্কৰ অসিনা হিংনিঙাইগী মতমদা কৱি কৱিওয়া কান্দা মনাদা অনাবা থকা পকপকপকু উৱবদি ডুতচদুনা তিনশিওবা নত্ৰগা ওনিংদবা ভোৱোই ।

চিষ্টাক ওইনা শিজ্ননুৰিবা জীৱ হায়বদি, য়েল, ঠানু ঙা অৰিনচিংবদা পকইবা অনাবা অসিস্ত নুমিং খুদিংগী হেনগৎলকলি য়ামনা তোইনা পকপা অনাবদি—বন্ধাৱ, লাইৱেলশজিক যি জাং জাং, পুজা লৈবা অশাংবা তলগী জাং অদুগা বেঙস ভিজিছ হায়বদি—মেলেরিয়া গুয়া লাইহৌ জাং অসিনি অনাবশিং অসি শোৱবদগী নৱেগ। অনাবা পকপা মশা অদু নিংখিজনা থোংদনা চাৰুৱবদি মীওইবগী মশাদা চংলজুনা নাৱকই। অনাবশিং অসি পকপা যনদগী গুয়া মথোম থকপা অমসুং অনাবশিং অসি পকপা ঙানু, খুনু, অমসুং য়েলনা কোকপা য়েৰুৱ চাৰুৱবগনু মৱাইবক থিবা মী কয়া কয়া নাইন।

প্রোটাইন য়ায়া চামল্লবদি হকচাংগী ইজিয় ময়েং তাদুনা পিকশিল্লক পা অনাবা কয়া মকুম থোরকই

যুগ অসিদা কুমলাইনাগী জাং অমসুং ইজিয় ময়েং তাদুনা পিকশিল্লকপা অনাবশি হেনগৎলকপা উনৱি। অসি গুয়া অনাবশি কিডনি, ফিৱাক, হাৰ্ট অমসুং থোপকী সেল কোঁবা অপিক অপিকপা পোৎশিং অদু ময়েং তাদুনা পিকশিল্লকপদগী থোকপনি। প্রোটাইন য়ায়া চামল্লদুনা পোকপা অনাব শিনা চাই য়ামলবা অহনদদি য়ামনা থিনা শোকই।

কিডনি নাৰা হাৰ্টতা নাৰা এপোপ্লেকসি লোইৱে ইগী উতোং থাগৎপা অসি শা ঙা চাব' অমসুং মাদুদগী য়াওৱকপা প্রোটাইন জাংকী চিষ্টাক অদু হেনমনবননি।

লাইৱেল শজিক পা চাবগা মৱিলৈনবা

ডাক্তাৰ বকলিনা ইবা লাইৱিক "Cancer, Its Cause and Treatment," হাৰবা অদুদা পিৱিবা স্টেটেষ্টিক অদু পাৱবদি লাইৱেল শজিক কোঁবা অনাবশি চাথিৱা চিষ্টাক অদুগা য়ামনা মৱি লৈনবা মতোই মল্লি। লাইৱিক লেংবা অসিনা হাৱৱি চাই য়াংখুনুক কৱিগুয়া মতম অমদা ইংলণ্ডদা শা চাবশি হৌজিক চংলিবা অসিদগী শৰুক অনিবোম হেনু চানথি, মতম অদুদা দেশ অসিদা লাইৱেল শজিকনা নাৱশি হৌজিকী মচাংগী শৰুক মৱিৱোম হেংখি। মতম অদুদা মী অমমনা চহিদা শা অসি পাউণ্ড ১১০ বোম চাথি। আয়ৰ্লেণ্ডদদি মী অমনা পাউণ্ড ৪০ দগী তানা চাই; অদুগা লাইনা অসিনা শিবসু মশিং য়ামনা হট্টে। ইটালিনা হাৱথিৱা মচাং অসিদগী অমুক হছনা চাই। অনাবা মশিংসু অমুক হছবা হেট্টি। মনা মশিংতনা নয়া চিষ্টাক ওইনা শিজ্ননুবা মীগী মৱজা অনাবা জাং অসি য়ামনা লৈতে। চাক তুমহনবগী থবক তৌৱিবা ইজিয়শিংদা লাইৱেল শজিক থুংলকপনি চাথিৱা চিষ্টাক অদুগা মৱি য়ামনা নৈনৱে হাৱবশি উৎলি।

শা চাবগা খাংবা কনবগা মরি জৈনবা

শা চাবা অসি অদুপ যামনা খাংবা কনদে । মসি প্রমান ভৌদুনা খংনরে ।
অমেরিকাণী ইউনাইটেড স্টেটকী ডাঃ ইয়তিং ফিশারনা ভৌখি । মহাকনা শা চাবা
হকচাং শাজেন ভৌবা মী খরা খন্দোক্তনা পায়োম তিংখোক তিংশিন অদুগা কপলাক
কমদোক কমজিন ভৌহনদুনা য়েংবদা শা চাদবনা অচাবদগী শক্কক অনি হেন্না খাংবা
ওমখি ।

শা যান্না চারয়া মী অসিনা শা হুহনা চারকলবদি মশা অদু পৌষরকপা ওইনা
খল্লকই ; শক্তি বাৎপা মত্তঃ উৎলকই মশি অহানবদদি শা অদুনা ঈদা লাইহৌ হৌব-
গুহ অদুগা নার্ততনা পাংখপগুম পোকহল্লবদু চিষ্টাক্তা শা বাৎপা মরমনা ভৌরমইবা
খৌদো অদু বাৎনা হুহনা উৎলকপননি মত্তম খরা হৈনহনদুনা মনা মশিংতনা চারকল-
বদি নুং ওইতবা অপুষদ লৈরক্তে ।

মবম পুয়ুমক অসিদগী ঐখোইনা খংলে, শা তোইনা চাবশি খুদোং খিবা লৈ ।
শা য়াওদনা চিষ্টাক্তা য়াওবা হৌনবা মচাক পুয়ুমক অদু শুনা কংবা য়াবা মনা মশিং
শক্কোম খাও যি য়াওনা, য়ানুবা চিষ্টাক অসিনা হকচাংদা কানুবা হেল্লি । সার য়বার্ট
লেককেবিসনুা ম্যাক্সদা লেকচার পিবা কান্দা হায়রমই—চপচাবা চিষ্টাক্তি শক্কোম না
শাবাঃ নত্রগা শক্কোমদগী খোকপা পোং, যব, গেহ নত্রগা চেং মনা মপানবা অশংবা
মনা মশিং অদুগা উঠৈ অমুনবা অসিনি ।

চিষ্টাক খোং থাকপা

চিষ্টাক অসি চাক্ৰিষ্টেদা খোংদবনি । খোংবনা খৌরম অহম পাং খোকই ;
(১) চিষ্টাক অদুদা য়াওরমইবা তিংকাং অনা অয়েকী মহিক মতা অপুষা শিনু (২)
খোংলগা চিষ্টাকশিং অদু থুনা তুহা ওমই, চেং য়াম, গেহ, হরাই, উরি, অসিন চিংবা
অসি খোংদ্রবদি তুমহনবা ওমদে, (৩) খোংলগা চিষ্টাক অসি হাওবা হেল্লি । খোং-
দ্রবদি চেং, ১.৬, চুগচাক, হরাই অসি মহাও লৈতে । খোং থাকপা অসি মওং জাং
অহমদা পাংখোকপা য়াই । নাদুদি (১) ফুংপা, শৌহনবা (২) য়াইবা অদুগা (৩) যি
খাওদা ত্রাওবা অসিনি ।

তাওবা অসি কয়া কানুদে । খুবদি খুই হায়ববু মখোং অসিনা ওইহল্লকপা
চিষ্টাক অসিনা চিষ্টাক তুমহনবগী থবক ভৌরিবা জীবগী ইশ্রিয় অসি ফংহলে, মরম
অদুনা মত্তম চংনা হোংলদুনা মখোং অতৈ ভৌবনা ফৈ । অতাওবা চিষ্টাক অসি মথক্তা
কু য়োমগুহা অয়া যি খাও অদুনা খোকহল্লকই অদুনা খাও তৈবগা চপমানুদে । অসি
গুহা চিষ্টাক অসি চাকখাওনা তুমহনবদা খরা হারে । অদুনা চিষ্টাক জাং অসি কইনা
পাংনা চারকলবদি চাক তুমদবা হায়বা অনা অদু পোকলকই ।

চহি বজাং বজাংগী মডুংইনা বীওইবা অবনা নোংমদা চাগদবা চিহ্নাক ।

চহি	কেলোহি	বশি লুবা পতিও বসদি মামুতা চাবা শোচিহ্ন	কালিসিহ্নাম গ্রামস	কোংকোংল গ্রাম	গোং মিলিগ্রাম	ডিটামিন এ কুটনিট কদা	ডিটামিন বি কুটনিট কদা	ডিটামিন সি মিলিগ্রাম	ডিটামিন টি ইউনিট কদা
চহি ১ গী বখা	৫০০০দগী ১,০০০	১.০দগী ১.৫	১.০	১.০	৩দগী৬	৬,০০০দগী ১০,০০০	৮০	৪০দগী ৫০	৮০০দগী ১,২০০
" ১-২	১,০০০দগী ১,২০০	১.০দগী ১.৫	১.০	১.০	৬দগী৭	৬,০০০দগী ১০,০০০	২০০দগী ৩০০	৪০দগী ৫০	৮০০ ৮০০
" ৩-৫	১,০০০দগী ১,৫০০	১.০দগী ১.৫	১.০	১.০	৬দগী৮	৬,০০০দগী ১০,০০০	২২০দগী ৬০০	৪০দগী ৫০	৩০০দগী ৪০০
" ৬-৯	১,৫০০	১.০দগী	১.০	১.০	৭দগী১২	৬,০০০দগী	৩০০দগী	৪০দগী	৩০০দগী
" ১০-১৩	২,১০০দগী ২,৫০০	১.০		১.১		১০,০০০	৬০০	৮০	৪০০
নুপা	৩,৩০০	০.৭দগী ১.০	১.০	১.০	১০-১৫	৮,০০০দগী ১০,০০০	৪০০দগী ৬০০	৪০দগী ৮০	৩০০দগী ৬৭৫
নুপা	১,৮০০								
	৩,০০০								
১৪-১৮	২,৬০০- ২,৪০০	০.৭দগী ১.০	১.০	১.০	১২-২০	৮,০০০দগী ১০,০০০	৪০০দগী ৮০০	৪০দগী ৮০	৩০০দগী ৬৭৫
নুপা নুপা	৪,০০০								
	২,৮০০								
মপুং ফববা	২,০০০ ৩,০০০	০.৫	০.৬৮	১.৩	১২-১৫	৩,০০০ ৮,০০০	৩০০দগী ৬০০	৪০দগী ৮০	

মবজা উৎগ্রিবা ডিটামিনগী মচাং অগি মামু লোইনিংবা অবস্থান মচাং উইনা লোইনিংবা বীওই
কাংগুন অনিয়মীকৃত ওইবা লোবা মাগনি, অয়াবা খোদোজা ডিটামিন বাৎপগী খুদর উৎসসকলবি
ডিটামিন মচাং বখা হেনগৎহলুগা হেক মওইগনি। এল (লুখগী) মচাং পিরিবনি বোটিক নিটেমগী
ইউনিটনি। মরমদি হোজিঙী বতমদা বৈজ্ঞানিকী হাফোংবা অকস্ম লাইভিক লাইবদা মাসিগী নিয়ম
অমিতা মসিকিনুবে। গোং অবস্থান ডিটামিনগী টেবলদা মিলিগ্রাম শিহ্নানুরি' মরমদি অউতা শিহ্নানুর-
মদি ডেনিমেন মামদা চাগকৌরি। মিলিগ্রাম ১০০০ না গ্রাম অমা লাই গ্রাম ২৪ না আউন্স অমনি।

ডিটামিন সি ওগ্রিটঙদা মামু মেনা আবোংপা লোখোক্তমনি। মাদুগী নিয়ম অমু জৌরগা
হাপুবা। মরমদা ডোবা কাংগুনদি ডিটামিন সি অগি এসকোনিক এলিড মজগা মেডিকেলিক এলিড
হাফদা মসি খোন্নি। মরম১৩গী লাইভিকবি ডিটামিনগী মচাং অগি ইন্টারনেশনেল ইউনিটত। পিত্রে।
পুখীখীখী বকর অয়াবা লাইভিকনিংবা ডিটামিন অগি অমুক হেনা মেনোকনবা অলুগা অলোবা
ডিটামিন পুখোক্তা কনু লাফরি। বতম অমুদি ইউনিট হাফদা ইরিংগিনী মজগা চপচাবা এল (ওজম)
অমু উৎপা তরুহগনি অমুক পুংখু থুনা বকর অগি পাংখোক্তনি হাফবি থকবে।

চাকখুম লৈরং

হকচাং ফৰা ফওবনি চিষ্টাক থোংবদসু লৈ চাকখুম নিংখিজনৱা য়েংশিন্গবা য়াদে । মুমগী মনুংদা খৰাইদগী হেন্না নানবা কা অমদা চাকখুম ওইগদবনি । নুবিং মঙান মৰাং কাইনা চংবা য়ানবা মিহৎথোং মফম চানা পানগদবনি । লৈমাই ফকলাং শিনিং তরু তহেন্না থমফম থোকই । খুজাম অমোংপা মকুপ মতাই হৈজিগুবা মখুম কুপ্লা বালটি থমগদবনি । অমোংপা মকুপ মতা পুম্ময়ক অসি লৈমাইদা নাকনদা, চংফমদা অদুগা মফম চাদবা লমদা পংহন ছনদোকফদে । অদু তৌরবদি তুমিংকাং হয়িং ইন্দি অমসুং মরুম কোকশিদি ।

পোংচে অদুগা কোলনিক থম্মনবা য়োংকী জালিনা পুমখা খাবা থোং পানবা উপু মচা অমা লৈফম থোকই । মাদুগী মনুংদা থমলবদি হয়িং ইন্দে (নকলা য়েংউ) । উচি, উভিল, হয়িং খরমি অসি য়ামনা য়োংলি, মখোংদা অমসুং মশাদা ছ চেনবা পোং য়াওই । মখোইনা চিষ্টাক তোংলগা মখি ময়ুং কাইজিদি । হয়িংনা থি চাই হায়বদি উনরবা ঙাক্জনি । মখোংদা থি তৈরগা চিষ্টাক তোংলবদি চিষ্টাক অদুসু থি তৈয়ে । মরম অসিনা জীবশিং অসিনা শোকপা ঙমলোইদৌবা মফমদা পোংচৈশিং থমফম থোকই ।

চাবা

মপা, ময়া, অঙাং নুপী পুম্ময়ক মতম অমতদা মেজ অমগী অকোইবদা ফমদুনা নুংঙাইবা য়ারি য়াতা শান্দুনা পুকনিং হারাওনা পুত্প চামিগদবনি । পুকনিং তপখনা অমসুং হারাওনা চারবদি হাওই অদুগা তুমদসু মতম চংদে থুই । তপা তপা চাবা অদুগা গুন্না য়াদা শাইবা অসি হৈনবা হোংনকম থোকই । নোংমদা অনিরক চাং, অহম চাগে লেপখোকদবনি । লেপইবা নিয়ম অদু পুনশি চুপ্লা ইয়া ঙম্মা হোং-নকমথোকই । মতমসু চপচাহনগদবনি ; নোংম ঙনবা নোংম থেংবা তৌফদে । নুং-দাং চাবা চাক্তি য়ামফদে, পুং ৭ তাজিঙেদা চাবনা ফৈ । অহিংদদি চাক তুমহল্লিবা ইন্দিয়শিং অসিসু নুংখিন চুপ্লা মতৌ তোবা মরমনা বাই অদুনা পোংখাকম থোকই । নুংদাংদা খেন্না চাক য়াম্মা চামিনবা অদুগা চাবা চেক লোইবগা কয়থুং চংপুনা তুয়া অসিদগী চাক তুমবিদবনা চিংবা অনাবা কয়া কয়া পোকলকই । মপুং কারবা বী খুদিংমক অদুগা চহি ৭ গুরবা অঙাং কাওবা নোংমদা অহম্মাক চাবদগী চেনবা য়াদে । মরক্তা কয়িসু চাদবনা চুমই ।



পদ্মপ তরা মড়া শুবা

নাবগী মরম

মীওইবগী হাইদগী হেন্না অকনবা য়েকবা ওইববশি য়ায়া পিকথ্রবা মিৎনা উবা ফন্দবা অহিংবা জীব মচা মচা ময়াম অদুনি । মিৎনা উবনিদা কৈ অমা খুল্লজ্ঞা চংলকলে হায়রবদি মী পুয়ুমক মিপাই খিদুনা তপথনা লৈবা উয়ুদে । নোংমৈ লৈবনা নোংমৈ পুখোক, তা লৈবনা তা পাই, ধাং লৈবনা ধাং লৌ ভৌদুনা কৈ অদু হাংনবা হোংমৈ ; হাংপা উমড্রগা তাহোকনবা তোই ; অদুগা অশোন অনা অঙাং নুপী খুৎলাই পায়দবশিংনা য়ুম মনুংদা খোং লোনশিল্লুনা লৈনৈ । কৈ নওবা কৈদগী হেন্না শাখিবা য়েকবা য়ায়া মলিংখিবা উমদবমথৈ খুল্লক লৈরজ্ঞা লৈরে হায়বশি উরে । কৈ অবনা হাংলে হায়বদা মী ১।২ দগী ছেলৈ ; অদুগা অতৈ য়েকনবশিং অদুদি চংখোক-খিবা হায়বসু লৈড্রে লৈশিল্লুনা লৈরে ; খুজ্জং অমদা শিরিবশি চামগী মনুংদা মরিক্ তরা নিপালদি মাখোই অসিনা হাংপনি । মাখোই অসি হোজিকী মতমদা “জারম” হায়না মমিং খোললে মমিং হেক হায়বদা মী পুয়ুমক চাওখংপা লৈবাক্দি ঝংনরে ।



সাইজিটিলিবা করি মরমদী নাবনো হায়বদী মরমদা মাংহোকনা খিপি

“জারম” অসি করম তোই

নাইরিক অসিগী পল্লপ অহানবদা অনাবা হায়বা অসি জারমনা পোকহল্লি হায়না উৎথে । মথোই অসি বৈজ্ঞানিক লোন্না মাইক্রো অর্গেনিজম হায়রাস্তু ঝংনৈ । মরমদি মথোই অসি পিক মনবা মরম্মা মাইক্রোফোপ কোবা মরম অদু মাইওজবদি উবা কংদে । অস্ত্রপকী মতিক পিকই, জারম লিশিং অমা পুন্দুনা মতুম তালিদুগা মাই-থ্রোফোপনা য়েংবদা হজাম মরুমুজা চাওনা উই । মথাগী নম্মশিং মশানা লৈঅবা কীবম অদুদগী মরুম লিশিং অমা হেন্না চাওহল্লুগা মাদুদা চাওনা উবা মওং অদুমি ।

মহিকশিং: (জারমশিং) অসি মাম্মা থুনা থুনা মশিং হেনগৎলি, পুবিয়া হায়বা অজগী কনগা অম্মানি । পাখীগী মরুম অমা লৈবাক্তা খারগা চাওহল্লুনা মঠৈ মরোং অমুক মালকপদা মতম চংই অদুগা জারম অমা লুযু লুযু শাবা মকমদা মিনিট ৩০ খয়দা অনি থোক্কই, মিনিট ৩০ অমদা মরি শুরকই অদুদগী পুংখাই অমা লৈরগা নিপল ওই । অস্ত্রম তোনা ফিবম কাইদনা থমবিবদি পুং তরাগী মনুংদা নিযুত কারকই ।

লুযু লুযু শাবা অমস্তুং চোৎতক চোৎতক তোবা মকমদা জারমনা লৈঅদুনা মশিং হেনগৎপদা মামনা থুদোং চাই । অমম্মা লুযু শাবা অদুগা চোৎতক তোবা মকম অসি জারমগী লৈবাক্তি হায়না ঝংনগদবা ওই । পাখী অমস্তুং মথোং মথুং পানবা জীব অসি হিংইনগে হায়রবদি মঙাল মাইওদবা য়াদে ; অদুগা জারমদি মঙাল চংলগা শি নুংগাদা হিংবা ওমদে । পাখী অমস্তুং জীব পুমদুনা লৈবা মকমদস্তু জারম অসি মনিং তোনা চাও ঝংলজুনা মশিং হেনগৎলি । অদুনা তাকপবু তরু তহেনবা অদুগা মঙাল মতিক চানা চংহল্লবতদা জারম পোকপা অমস্তুং লৈবা ওমদে ।

জারম অসি মামনা পিকই, মামনা য়াই অদুগা থুনা থুনা মশিং মামমৎলি ; অদুনদি মকম চাবা নবদা চাইথোক্কপদস্তু মতম চংদে ; থুই । অদুনা জারম লৈদবা লম তাকপা কনা লুই । ঐথোইগী চিন, নতোল, উনশানা চিংবা মকমদা জারম মাইওরি । চাপ্রি থকথ্রিবা চিষ্টাক অদুদস্তু লৈ, থকথ্রিবা ঠেশিং অদুদস্তু মাইওই । ইমুংগী লৈমাই ককলাং, লৈবাক মথক শুমাং থেনোং য়েংবা লুকখা, পুথ্রি শুধা তুরেনচিংবগী ঠেশিং অদুগা নুংশিং অসিদা জারম মাইওরি । শম্মা হায়রবদা মকম পুমুমজা জারম থেংনগনি । মী কুনা তাবা মকম থুদিংমজা জারমগী লৈবাক লৈ ।

জারম পুমুমক মীওইবগী মামনবা তোবা ঙাক নও । মামনবা তোরিবা কান্-লুপ অদুদি ঝংদবা মাদাম অদুগা মথোই অদুনা শোক্তনাবা লোশিং ঝংকম বোকই ।

জারম্মা করি করম মাহনবগে ?

পুচচংগা টাইফোইড, ডিপথেরিয়া, মাম্মার, প্লেগ, মাইরোং, বোইমহম কারনোট ফিবার টাকি, মাইডাবা, অসিনচিংবা অসি জারম চংখিবদগী নারকপনি । মথোইনা

জীবগী মশাদা চংগা মশিং য়ামখংলক্তুনা চাওখংলকই অদুদগী হ জাং জাং পোক-
লকই। হ অদুনা লাইহৌ পিরকই, কোক চিকই, য়েকই, থিল্লি, হকচাং ওমদে,
মিহল, শোর কাইরক্তুনা মখং চংগরকই।

নাহনবা ওয়া জারম অসি কদাইদগী লাকপগে ?

জারমশি, অসি ঐখোইগী হকচাং মনুংদা হানুনা লৈরয়া নও ; মপালগী
চংলক্তুনা হকচাং মনুংদা লৈরবনি। অনাবা মীদগী নত্রগা মশা নাবা জীব অমদগী
শলোকলকপনি। পুকচংপনা নাবা মী অমগী মশাদা কলেরা জারম অসি য়াওই ;
অনাবা মী অসিনা শিজিনবা পাত্রশিং অদুদা জারম অসি অনাবা মী অদুগী মচিন ময়া
অমন্তং মখুক্তগী পকহৌবা য়াই ; পাত্রশিং অদু ঈশিং অশাবনা চামথোক খোদোকপা
তৌদনা কনাওহা মী অমনা শিজ্ঞানুবদি জারম অসি চংলকপা য়াই। চংবা খোকলবদি
চাকখাও নচিংবা লমদা লৈদুনা মতম খজিক্তাগী মনুংদা মশিং য়ামখংলকই অমন্তং
মাকোইনা হ পোকহক্তুনা হকচাং নিংখম চহনা শাগংলকই, তৌইনা তৌইনা মাংল-
কই, অদুদগী পুকচংপগী খুদম পুন্মক উংলকই।

অনাবা মীনা ফাইদোকপা মখি মন্তংনত্র জারম অসি শলোকই ; অমাংবা অদুদা
জারম অসি য়াগ্রা য়াওই, অমাংবদু পুথ্রি, তুবেল, ওহা অসিনচিংবগী ঈশিংদা ফিরোল



ঈশিং মোদপা হারবনি চোকশিঅনা ওহা শাবখীমি। মখা বুখ উক্তা ভাকপা ভোবা ওহা মোংপা।
অসি খাতিত খাতিত ; হানুনা হংপা ওহালা মোঙহা হেমি।

কোনলিক শুজিন, চামিনিবদগী তাখিবা খোকলবদি মাদুদা মশিঃ য়ামখংলকই ; কনা-
গুহা ঈশিঃ অদু থকউরবদি জারম অদু মবুক মনুঃ য়োখবে ; মভম বরাদঃগী মনুঃদা
মহাক অদুসু পুকচংপনা নারে ।

যক্ষার থুংবা মীগী খাজা যক্ষারগী জারম য়ামা রাওই ; অনাদা অদুনা খাক
অদু ইমুঃ মনুঃদা নত্রগা লমি লম খাঃ মকম চাদবা লমদা শিত্তোরবদি খাক অদু কঃ
লজুনা মকুপ মকুপ ওইনা উংফুলদা রাওখি । উংফুল অসি রাওবা নুঃশিঃ অদুনা কনা-
গুহা নাদবা মী অমনা শোর হোনবদা চিংশিল্লুরবদি জারম অসি রাওখিদুনা যক্ষার
পকলকই মী অদুনা মশা শোনবা ওইরমলবদি থুনা জারম অদু মশিঃ য়ামখংলকই
অনাবদু খুজিল্লুকই । খুমম অনি অগিনা জারম কদাইমগী লাকপগে হায়বদু খংবদা
মতিকচানা সহার পিরগণি ।

অদুগা অনাবা বরগী জারমদি মী নওবা অতৈ অতোশা জীবদগী নোরকই ।
হই অঙাওবনা চিকলগা রেবিজ কোবা অনাবা অদুগী জারম অদু মীওইবগী মশাদা
চংলজুনা লাইনা অদু নাহল্লি, থুগ হায়বা অদুগী জারম অদু উচিদগী চংলকপনি ;
চি চিনোগিঃ হায়বদি তিল অপাকপা অণাঃবা অসি ওক্তগী চংলকপনি ; শন শগোল
দগী যক্ষাবগী জারম পকলকপসু লৈ । উনশাদা পকপা অনাবা কয়ামকম হায়বদি
লাইকোই থুংবনচিংবা অসি হই হোদোঃদগী পকলকই ।

জারমশিঃ অসি করম তৌনা মীওইবগী হকচাং মনুঃ চংবগে ?

জারমনা মীওইবগী মশাদা চংলকপনি লম্বেল অজমদা অমদা নত্রগা অমদা লজুনা
য়োরকপনি । লমি অদুদি :— চিল, নতোল, অদুগা, শোকপল্লুনা শৈকাইরবা কুশা
অসিনি । চিল্লা চংলকপনা চানবা পোঃ অমসুঃ থকনবা ঈশিঃদা রাওরকপনি ; কনা-
গুহা অমনা অমোংপা মগুঃনা চানবা পোঃ লোখজুনা চাদদগী অপিকপা অঙাঃনা
অমোংপা মগুঃ ময়াদা থিংজিল্লুনা শানুবদগী জারমশিঃ অদু পুকনুঃ য়োরকপসু রাই ।
শোর হোনবদা অমোংপা নুঃশিঃ চিংশিন বিবদগী চংবসু লৈ ।

উনশা অসিনা হকচাং পুম্বক কুপলিঙগী মভমদি জারমশিঃ অসি চংলকপা
উমদে ; করিগুহা মকম অনা থিংগাই লাকখাইদুনা অশোকপা অনা ওইয়বাদ জারম
চংলজুনা হকচাং রাওরকই, প্রমান অমদা হায়রগা মুমখক অহোবা রাওরগা নোঃমুব-
গুহনি । থাঃনা শোকপা, উ হা য়োংপীনা থিনঃাইবনচিংবা তৌবা মকমদা পোঃখিঃ
অদুনা পকপা অমোংপা অদুনা রাওবা জারমশিঃ অদু হকচাংদা চংলজুনা মভম বরাদী
মনুঃদা মশিঃ য়ামখংলকই, মাদুদি মকম অদু ঙাঃখঃ পোঃখকলকলে ; অদুদগী মাই-
চায়কলে । মসি জারম চংবননি ।

উইশাদা চংলকপনি মওং অমা ওইনম্ চংলকপা রাই তিল কাংচিকপদগী চংলক-
পন্থ লৈ। য়ায়া তোইনা থোকইবদি কাং, মহিক, বা অসিনি। মথোই অসিনা চিকপা
মতমদা ই চুপই। ই অদু মেলেরিয়া টাইফোসনচিংবা অনাবা পকপা মীগী ওইরবদি
চুপলকইবা ই অদুগী মনুংদা লাইনা অদুগী জারম রাওই; মজুংদা কৰিগুয়া তিল, কাং
অদুনা মশা কৰা অমদা চিকজবা মতমদা জারম অদু অমুক চংহোই। অম্ভম তোনা
অকনবা অক্কা অনাবা কয়া কয়া মথং মথং শলোকলকই।

করম তৌরগা জারম অসি হকচাংদা চংদবগে?

অনাবা মী অমগী মশাদগী লাইনা অদুগী জারম অদু শলোকলকই হায়না ঙং
নরবনি। ইহান হানবদা ভোগদবা হায়বশি অনাবা অদুগী মশাদগী থোরকইবা জারম
অদু হাংপনি। অদু ওইরবদি চিঙাজু, ঈশিংদা, কোনলিজা শলোকলকপসি ওমলরোই।
পুকচংপা, টাইফোড, প্রেগ, ডিপথেরিয়া অসিনচিংবা লৌনগনবা অনাবনা নাবা মীশিং
অসি ভোগানবা কা অমদা ধমগদবা ওই। য়ারবদি অসিগুয়া লাইনা অসি থম্বা
হোম্পিদালদা পুখিব না কৈ। অনাবা অদু থা কা অদুদা সেবা তোবা মী ১১২ নওনা
অতৈ পংচং চংবা চুমদে। মহাক্সা শিজন্মবা পাৱ্ৰিশিং অদু কা অদুতদা ধমগদবনি
অদুগা ঈশিং য়াৱনা শাবনা চামথোকপা হোঁনৈ। মাসি শিজন্মক্কা খুদিংগী তৌকম
থোকই। সেবা চংইবা মী অদুম্ মথুং তোইনা হামদোকপদা তনকম থোজ্জৈ অদুগা
অনাবা অদুগী কাৱা চা থক্জু।

অনাবা মী অদুনা মাংথোকলকপা অদুগা ঈশিং চংথোক লকপা অদু জারম
শিহনবা ওহা হিদাক্সা য়াদুৱবা মজুংদা হলোক কদবনি, মাদুগী মমাংদা তৌকদে অদগা
মফম মবাং ঙংদনা পংহন হলোকপা চুমদে। নপ তিল, ঝাক চে অমদা য়ারগা মৈ
খাদোক দবনি।

হকচাংদা জাৱম চংহম্বোই হায়রবদি ফওবা চিংনবা চিঙাক চাকদে। থক্কা
ঈশিং তুরেল, পাং, পুথ্ৰি, গুহাদগী শোকলকপা অদু নিংখিজনা লুমথোকলগা থক
দবনি। উইহ বাইহ কৈথেনদগী লৈরকপদু ঈশিংনা ফজনা চামথোকলগা মকু থোৱগা
চাগদবনি।

হকচাংগী উনশা অসি থোতং ঝিনদওনবা চেকশিনকম থোকই। কৰিগুয়া
পোইখরবদি চিংচাৱ আইওদিন ভৈম্। মাদু নজগা ঈশিংগা শাবনগা তৌদুনা শেংনা
চামথোকউ। কমুং কামুং শেংন চানবা ফিৱোন তোইনা তোইনা গুদোজুনা, লিক-
ঝালচিংবা লৈহশনবা চেকশিনবা চুমই। কাং চিঙনবা কাংখল ধনগদবনি।

মাসি পুয়মক তোনা তোনা জারক অসি চংলজুনা নাহনবা ঙাকি- অদুবু
ঐথোই পুয়মকপু শেখিরকইবা ঈশ্বর ইয়ংঙো অদুগী কৃপাদগী ঐথোইগী হকচাং
অসিদি অনাবা করা কনকাওবা কয়ামরুয়গী জারবদি চংলজুনবা পুয়ম হায়িরমই ।
পাজন অসি ঈদা হায়িরমই অকবা চিষ্টাক চাবদা, অশেংবা নুংশিং মরাং কাইনা কং
দবা থবক কনুা শুমলুনা মশা য়াম্মা চোংথবা, যু অমসুং মৈথু কনুা শিজুনবা নুপীদা
য়াম্মা হেনজিন্না মথোরাই য়াওশিবা যীতাশিং অদুগী ঈ অদুদি অনাবগী জারম অসি
চংলকপদা থিংবা অমসুং য়াংহনবগী শক্তি অসি য়াম্মা হাংলি । অদুনি নাহল্লোই,
অনাবগী জারম হকচাংদা চংহল্লোই হায়িরবদি অকবা চিষ্টাক চাগদবনি অশেংবা নুংশিং
মরাং কাইনা হোল্লোক হোল্লিন তোগদবনি । নুমিৎদাং খুদিংগী পুং তরেং নিপাল
তুমকম থোকই ; যু মৈথু থক থককম থোক্তে ; পুত্ৰিৎদা কওবা হাখন থনকমে ;
লমচেং চুমগদবনি । অসুয় তোরবতদা হকচাং অসি কল্লি কৈ হকচাংগী ঈ মরাং
কাইনা মঙুনগা লোঁইননা লৈদুনা ঐথোইগী য়েকবা জারমনা মতম মতমদা চংলকপদু
থিংদুনা য়াংহল্লগা হকচাংফনা নাদনা পুনশি তোল্লোইনা থবা ওমই ।

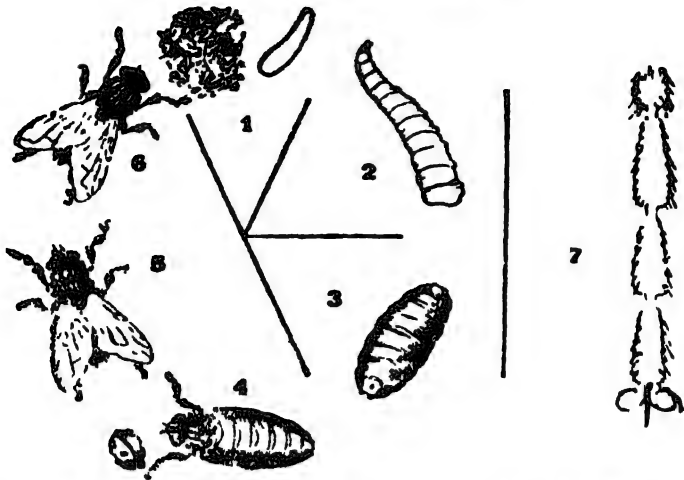
পুয়মপ ১৬ শুবা

নংগী য়েকনবা হয়িং

অসুপ পিকথুবা কাং হয়িং অসিদি অচোবা জ্ঞান লৈবা যী অমবু হাংই হায়িবদি
খাজগজা ? মপজননা হাংপা নচেও, জারম পুরগা হাদু শিজুনুনা হাংপনি ।
চহি অমদা থা থংবা এশিয়া অসিদি কাং হয়িংনা যী লিশিং লিশিং হাংলি অদুবু কনাসু
মথোই অসিযু যী হাংপনি হায়নত্রি ।

হয়িংনা করি খুদোং থিবা অকিবা থবক তোরিবগে হায়িবদি থংশি হায়িবদি মাসী
হৈনবনা করিনো হায়িবদি থংদবা য়াচে ।

হয়িং অবোমিনা মরুম কোরগা মরুম অদুনা হল ওল্লুকইবদি । হল অকিবা
মবোদা হয়িং ওই । হল অমনা হয়িং ওল্লগা হয়িং অদুনা মপুং কাদুনা মরুম অদুবু
থবা কাওবা মপনশি অশি নমিং ১০।১৪ মকনি । হয়িং অবোম অমনা মরুম অদুবু



১. হৰিঙনা নোংৰা কোকপা মকম, ২ মকম কোকপা মতাং, ৩. মশক হোংলিঙেগী মতাং (নুমিং অহমদগী মজানি) ৪ মশক হোংলিঙেগী মতাংগী খোৱকপা, ৫ মপুং ফাং চাওৰংলকা হৰিঙ, মপুং ফাং পাইনবা ধোংৱাং তোলুনা অতোলা হৰিঙ খোকহনুবা লংবা পুগুমক নুমিং তৰেং নিদগী তৰা মজানিনি, হৰিঙী ধোং ।

১২০ লোম কোকই ; মকম অসিনা চৰোল অনিগুজা হৰিঙ ১২০ বোন্ধকনি । অদুনা া থৰদংগী মনুংলা হৰিঙ অমনা হৰিঙ কোটি কোনি পোকই ।

হৰিঙী মকম কোকফম অসিদা জীৱশিদ্দনা পুমবা মকমদনা থিং নমই । জীৱগী াৰ ময়ুং অদুগা যেহা অপুহা পোং অমা ওইকস্ত থাদোকপা লৈদে, মকম কোকশিল্লি । এদুনা শমনা হাৰববদা অমোংপা অপুম অশা লৈবা মকম অদো হৰিঙী চাবোকফ ময়ুননি ।

অমোংপা মকমদা চাবোকফম ওই, অমোংপদনা মাখোইগী মচিহাক ওই অদুগা অমোংপা মকমদা মাখোইগী লৈকমনি অমন্ত শানফমনি । মাখোইগী মশা অৰম্ভ মাখোই তকমক অসিদা মতু য়ান্না হোই । মখোং থুদিংমতা ইকোই কোইবা থুদা অমবম মাওই । থুদা অসিদা অনগ্না গম মানবা পোং অমা ইতত্তওনা পজুনা লৈ । মতু অদুগা অনগ্না পোং অসিতনা অনাৰা পোকহনবা জাৱম চেপুনা কোইয়েন য়েনবদা য়াৰনা থুদোং চাৱিবনি । অমোংপা পোং পৈকম অমাংগঃ ঈশিং চংফম অপাং অনোৰ অৰিবা অপুহা জীৱ অসিদা লোইপাই পাইদুনা তোলুৱগা বীগী চাকথুম চানথক্কা মকমদা চংলক্তনা চানুবা পোং অৱদা হাপচিল অম্ভম তোলুনা মকম পুগুমক শমনহন-

দুনা খমই । মিৎনাবা, থি কাইবা, টেকাইবা, টাইফোইড অদুগা পুকচৎপা অসি মথো-
ইতনা শলোকপনা নমই । মী খুদিংমকনা মথো ওইনা হমিংগী মহম ওইরিবা অমোৎ
অকাই পৈবা মফর শেংদোক্তনা লৈহল্লনবা লাকনগদবনি । মিহৎ খোং, খোংনচিংবা
জানিনা নত্রগা পদবা হাপুনা য়াবমপৈ হমিং পাইশিল্লজ্ঞনা থিংফম থোকই । মীওইবগী
অচোবা সেক্কা ওইরিবা হমিং খেংনবগী মাংহন্দবা য়াদে হায়না লাওখোক্তনা মী খুদিং
মঃ। মাদুগী মতুংইনা খবক পাইখৎকদবনি । মাদুতদা হমিং মাংহনবা ডমগনি ।

পদ্মপ ১৭ শুবা

পুনশি তোল্লোইবগী অথুপ্পা বা

মুনি খামিশিংনা হায়রমই :—“জীব অসি শিবা লৈতে । মশানা মথজ্ঞা হাতোকচুনা
শিবনি । মাসি অয়ামবা মফমদি চুমই হায়না তোদবা য়াদে ।” চুমই মী পুম্ভমক
শিগদব ডাকনি অদুবু অয়ামদি পুনশি মপুং ফাদনা শিখি ।

পৃথীবগী জাংতি খুদিংমকী মবজ্ঞা কুইনা পুনশিখিবা মীগী বারি ফংদবা লৈতে ।
করি করিগুয়া মফমদা কনা কনাগুয়া মীদি চহি চামা হেল্লা পুনশিখিবা উনৈ । মাখেই
শিং অসি নহা ওইরিউদগী হোনা মশাগী মরমদা চেকশিল্লকপা ডাকনি ।

মী খুদিংমক অসি নহা ওইরিউদদি মশা ফবা অমস্ত কনবা ডাকনি । মপুং
ফারক্কা টে খেগৎলকপা কানদা তোগনু হায়বা নত্রগা তোকদবা খবক আদু ভৌরগা
মশা মাংগদবা অদু ভৌগনু হায়না থিংলগা লমহেল্লনা ঐ তোরে করি তোবগে য়েংপি
নত্রগা করিস্ত তোদে, শোক্তে হায়না খলোকই নত্রগা খুমই । জগৎপু শেখিরিবা ঈশ্বর
মপু ইবুংঙো অদুনদি নিয়ম কয়ামকর থমদুনা মীওইবনা চিংবা জীব অসি নিয়ম অদুগী
মখাদা খমই । মপু ইবুংঙো অদুনা তাকনি—নংনা তোজনা খবকী মইহে নশা নশানা
ফংজগদবনি । কৌরেল খাবা কৌরেল লোকনি তুমাই খারেতুমাই লোকনি । অদুনা
কওবা থকক হেনদুনা মী অমবা মশালা অনাবা পকহল্লবদি মশা কত্কা মী ওইবা হায়-
বদি মশিনি । পদ্ম ১২।১৩ শুবা হায়ত্রে । নুগীলা হেজিনা থবাই রাওশিনবা অদুগা

নিয়ম নাইদবা থবক কয়াদগী জীবগী পুনশি অসি ভেনশিলহলই ; অদুগা গজা, গানি, মৈথু অদুগা ময়্যাই কাবা পোং য়ু শিঅনুদবগীঅ অনাবগী জায়ম চংহল্লুকপা খোংদোংই মৈদা তারবা ফলনা পুনশি ককশিনবনি ।

লাইরিক অসি পাররগা মাসিদগী মতিক চাবা জ্ঞান কংনরিবা অদুগা ফংলগদবা মীশি; অদুদি মথোন কারকপা অনোবা পুনশিগী অহানবা পক্ক অদু নানথ্রবা মীতা ঙাকনি হায়না লোবা মাই, মাখোই অদুদি মশাদা অনাবা থরা নত্রগা অমতা ওইরবন্ত চ্দুনা লৈরে হায়বদা হায়মনবা থোকলোই । মাখোই অসিনা শোইদনা মথন্তা হংজর-গনি, ঐ অসিদি হোনবী মভুং ইন্না অচুয়া নিয়ম চত্বনা ইশা অসি অহানবদগী কল্লুনা হকচাং ফবা হায়বু ওইদুনা লাক্রে ; ঐগী পুনশি ভোন্তোইনা হিংনবা উপাই অসি থক লৈররোইত্রা ? মাসিগী পাউথুমদি চংথ্রিবা অনাবা অদুগী জাং মন্তঃ মতো অদুগা কয়া মায়্যা হেজিন্না কনশিন্না পকথ্রবগে হায়বা অদুগী মভুং ইন্না বিচার ভোনখংপা তাই । চান্তরকপা নিয়মদা—মশাবু ফন্তনবা মাইকৈদা লমচিংদুনা পুশিদিবা ভোফদবা লিচং অদুবু খাদোজুনা অসি ভোরগা পুনশি ফংই হায়বা লবেল অদোমদা লাক্রবদা কানুরোইদবা থক লৈতে । পুনশিগী মনুংদা চহি ৩০।৪০ অনাবা পকপা মশা ওইদুনা অনাবগী মায়ুদুনা লৈরবা মীতাশিং অদু য়োনা মশা মশাগী ফন্তবা লিচং অদু হোং-দোজুনা অচুয়া লমবেল্লা চংলজুনা চহি ৭০।৮০ পুনশিদিবা মীতান্ত্র মশিং থাবা উমদনা উনখি অমন্তঃ উনরি ।

পুনশি ভোন্তোইবা ফংগে হায়রবদি থবক খুদিংমজা চাং নাইবা (হেজিন্দবা) শাওগন্দবা অসি ওইকম থোকই মাসি পুনশি ভোন্তোইনা হিংনবগী অখোইবা লাইরা অবনি । পুনশি ভোন্তোইনা হিংখিবা নুপা নুপী খুদিংমক থবক খুদিংমজা চাং নাইনা চংখি । চাবা থকপা য়োনা মভম মচাংনচিংবা কাইদনা মপুনশি চুপ্পা চংখি । চাং নাইবা হায়বা অসিনা লাক্রদবদি পুজিংনা থায়া মাদবমথৈ পামশিল্লুকপা থবক ফাওবা খিংলকদবনি । লামলে, চানিই হায়দুনা পংচা চাবা মাদে । অশাওবা য়েব্বা কল্লুকপা হায়বা রাখন জাং অসিন্ত্র হকচাং ফহন্দবা উমই অদুনা পুনশি তেভ্লে । অফবা রা রাখন খনবা পুকনিং নুংঙাইবা পেনবা অসিনা পুনশি পি হায়বশি কাওবা মাদে, জগৎপু শেখিরিবা মপু ইবুংঙো অদুবু কাওদনা মহাকপু কিনা চত্বনা মবুক মনুংদা ইবুংঙো মাবু কোভরিবা অমন্তঃ থবক ভোরিবা খুদিংদা মাগী খোংখাং য়েংজবা অসিন্ত্র পুনশি পিবা উমই । রাখন লিচং অসি অসিগা পুনশিগা মরি লৈনরি হায়বশি কাওবা মাদে ।

চহি মায়্লাবা মীতনা করি চিহ্নাক চাকম খোকপসে ?

চহি মায়্লাবা মীনা চাবদা ফবা চিহ্নাক অসিদি—চাক, মায়না মুনুনা কওবা য়েব্বা অদুগা হোরবা ভল অদু অমুক বৈদা ভোরগা হাইকেং ক্রেম ক্রেম লাওহল্লুবা অসিনি ।

পুনৰ্শি তোমোইবগী কংগে হায়ববদি মখাপী নিয়ম অসি চংগদবনি ।

- ১। নহাৱা লৈৱিবা কা খুদিংমক মৱাং কাইনা অকবা অশেংবা নুংমিৎ চং
হনগদবনি ।
- ২। য়ুমগী মপাশা অয়াষা মতম লেনবা য়াৰা থবজ্ঞা নয়া ভোগদবনি, মৱক
মৱজ্ঞা চাং নাইনা ৱিক্ৰিএশন ((Recreation)) থমগদবনি ।
- ৩। য়াৱবদি অহাংবা মফম য়ুমগী মপান ওইবা মফমলা তুমগদবনি ।
- ৪। নুংশা শোৱ শাংনা শাংনা হোনগদবনি ।
- ৫। হেজ্জিলা চাবা হোনদে, মাদুগী অভাস অদু খাদোকউ ।
- ৬। শা মৱ মৱা য়ামনা থাকপা চিজ্ঞাক য়াৱিমথৈ চাদনবা লাকনৌ ।
- ৭। তপ্পা তপ্পা চাও অদুগা মুন্না কুপ্পা শায়ু ।
- ৮। নুমিৎ খুদিংগী চাং কাইদনা, মতম চানা মাংখোকগদবনি ।
- ৯। লেপ্পা, ফষা, চংপানচিংবা মতম খুদি মজ্ঞা মৱখিংবা উজুনা য়াংলেনংগী
শক তিংনা চুয়া থমগদবনি ।
- ১০। চিন, য়া, লৈ নুমিৎ খুদিংগী শেংদোজুনা তৱ তৱ থমগদবনি ।
- ১১। হ চেনবা অনাবা পোকহনবা জাৱম হকচাংদা চংহনফদে ।
- ১২। থবক হেজ্জিলা শুফদে, হায়গা পোংখাও, নোংমদা পু ৭, ৮, ৯ ফাওবা
ডুমউ ।
- ১৩। শাওগলনবা অদুগা পুৱিৎ বাদনবা ফওবা অৱাৰা বাদন ৰন্দবা হোংনৌ ।
ঙমলমবদি পুংখা খাদোকউ ; মতম লৈবা ৱিবিজ্ঞা পুকনিং শেংনা ইননা
লৈয়ু ।

মখাপী নিয়ম অসি পুনৰ্শি তোমোইবগী মখা নামৱেজ্ঞা পানিংবা ৱীশিংবা চংমদবা
হায়দুনা অখংবা বেজ্ঞিক ওইবা ৱী মখেনা ভানুদুনা লেপলমুৱনি ।

বেজ্ঞিক শিংনিদি শা হায়বদি চাগনু হায়না থামলে ; অদুবু মাশিদি পুৰবা খাদোকপকা
চুনই মাশুনা কানুবা হেজই ।

ম্মা কএবদি ঈশিং অশাবদা চোংহন্দুনা খোংহনগদবনি, উইহ তোই তোইনা চাগদবনি অমুনবা অরোবা অদুগা অফুংপা উইহ জাং অপুয়া কান্নু। কেক, হেঙাল কান্দে, চাদবনা ফৈ। অদুগা অমনা অহনদি তোইনা ইরুজবা অসি কান্নে, মাদু কাওদনবা হোংনগদবনি। ইরুবা হেক লোইবগা অক্‌বা খুদৈ অমনা উনশা অপি কনা তুজদবনি, মাদু তোরবদি লোক থুংলোই।

কুইনা পুনশিগে হায়রবদি নুমিং খুদিংগী চাং নাইনা হকচাং ফনবা শাজেন তোদবা যাদে। মীওইবগী মশা অসি ইস্তিনগুয়নি; শিজ্নাদবা ইস্তিন কোলহিং কাই; কোলহি কাবা ইস্তিন তেজ্জিল্লি। শজেন তোদবা নুপা নুপী অদুগী মশা অদু অশোপ অতিং বেরা তোরজুনা অকা অপুনবগুম তোরে; অহল ওইরকলবা মীনা চংপদা মখোং চুমনা খাংলজুদুনা ফৈরেন তুরে; চংপসি মামিননি। পৃথিবী অসিদা পুনশিখিবা মী খুদিংমক অসি মপুনশি চুজা মশা ফনবা শাজেন তোখিবা ঙাক্তিনি। করিমক ওমদ্রবদা নোংমগী তওনা চাং নাইনা অহাংবা লমদা অশেংবা নুংশিং চাদুনা কোইখোক কোই শিন তোখি। পুন্নি অগিস্ত অফবা লাইরিক পাদুনা, নিংখিজবা হিরম খন্দুনা মাদুগী বিচার তোদুনা পুকনি ‘অমসুং’ বুদ্ধি হস্বদনবা অসুং মাংদনবা শাজেন তোগদবনি। মাসিগী শাজেন অসিবু কায়দনা তোরকলবদি অহল ওইরগা বুদ্ধি চোইরকপা অদু লৈরোই, নত্রবদি অহল য়াম্মা ওইশিদ্ধাকলবদি অঙাংগী বুদ্ধিমতা মানশিদ্ধাকই।

পদ্মপ ১৮ শুবা

মীরোনবা অমসুং চাবোকপা

মীওইবনা হোরকপশি ধর্ম লাইরিকী অহানবা জেনেসিস (Genesis) হায়বা শরুক অদুতদা য়াওবা উই। মাদুদা ঈশুরনা হায়রি ঈশুরগী মনি লোদুনা মাদু মান্ন। মীওইবা কোবা অদি শেমশি মাখোই অগিনা সমজ্রদা লৈবা ডা, অতিয়দা পাইরিবা উচেচ হায়, কংকালদা লৈরিবা শাশল পৃথিবী অগুয়দা লৈরিবা মপুজা শিজুনা চংপা জীব মশনা হায়রবদা পৃথিবী দা লৈরিবা জীব অগুয়দগী মখজা ওঙা ওইদা পানসনু। অসি জাজুদুনা ঈশুরনা মাগী মনি লোদুন। মীওইবা শেষলে, নুপা নুপী অনি ইবুংতো

মাগী মনিগী শকফম লোদুনা খোকলে । উৎফুলদগী মী খোকলে, মাগী মনাতোলা, জীবগী হিংনবা ওইরিবা থবাই নুংশিং কামশিনবিদুনা অহিংবা জীব ওইহস্তে ।

জেনগিসদা ইরিবা অদুদা তাকনি— জীব অগুয়া অদুগা পাখী অগুয়া অসিদা মাগী মাগী জাংগী মশিং হেনগৎ হনবা ডমবগী পাক্সল পিদুনা মচা মস্ত পোক্তুনা মশি, য়ামখৎলে । মীওইবগী মবিদা ইবুংগোনা তাকপিরি—মঠে য়াললো, মশিং হেনগৎলে । পৃথিবী অসি থল্লা লৈরো ।’’ ঈশ্বরনা নুপা অমা নুপী অমা শেষগুম পৃথিবী অসি মীওইবনা পিকথল্লা অমুক্তদা পুন্নাপ শেমদোকপস্ৰু য়াই । অদুবু মাদু তোবিদে, মীওইবদা মাদু শেমগৎলকপগী শক্তি অদুগী শরুক থরা থুংবিরে । অদুনা মাসিগী মনুপা করি লৈরিবগে হায়বদু বিচার তোরগা মশাগী ইস্ত্রিয় পেনুবা হোংনদুনা মীশিং পংহেন হেনগৎহনুবা লারগদবা নও । ঈশ্বরনা তোখিবদু মানুবা লারুদুনা ইবুংগো মাগী লম্বেল ইনগদবনি ।

মীরোনবা

লাইরিক অদিগী পদ্মপ ১২ শুবদা মীওইবনা নুহোংলগা ইস্ত্রিয়া পেনুনবা জাজা হেস্তিনা নুপা নুপী তিনুফদে হায়না উৎথ্রে । নুহোংলবা মডুংলা নুপা নুপী তিনুবা য়ারে হায়না খংলবস্ৰু পংতিন তিননবা য়াদে করিগুয়া অখিংবা নিয়ম অমগী মখাদা ঐগদবনি হায়বশি খংদবা য়াদে । চাক চানিংলে অদুগা ঈশিং খোরাংলে হায় দুনা পংচা চা পংথক থকলগা অকাইবা খোকপগুম নুপা নুপী তিনুবা অসিস্ৰু তোনিংলে হায়দুনা পংতো তোরবদি অবানবা খোকট । চাক ইশিং লায়গা নুপা নুপী তিনুনিংলকপগা অনি অসি অমনি । অপায়া অনিমক অসি নেচারনা পোকহল্লুকপনি । চানিং থকনিংবশি হেস্তিনখিদুনা য়ু ডাওবা অমস্ৰু থিবেদচাওবগী ফিবম য়াওরকপশি ফওে হায়বা খংনরে অদুগুম্ভাদুনা ঐগী ইনিংদা লেরে ; অইনুা য়াবনি হায়দুনা নুপা নুপী পংতিন তিনুদুনা নুপীগী দমক ডাওবা ফীবম য়োহনফদে ।

অঙাং নাওরোল থুনা পোক্তুগা মমা মশা শোকই অমস্ৰুং ফটে । মচা মস্ত মশিং ককনা পোকনিংবা অদুগা নুপা নুপী তিনুবস্ৰু কাইদনা তিনুনিংবা মীতাশিং অদুনা করি তোফম খোকলে ? নুপী অসিনা থা অমগী মনুপা মীরোনবা য়াবশি অককনবা নুশিং থরাখী পুংজা কয়ামকুম তনি । পুংজা থরা অসিগী মনুপা ওভারি কোবা ইস্ত্রিয় অদুদগী ওভম থোরজুনা মীরোনবগী খুদোং চাবা পি । অয়াযা নুপীশি থা খুদিংগী নুশিং ২৮।২৮ শুবদা থাগী থোংকাপ লাকপা মীতা লাকই । যবাই অদুগুয়া নুপীশি অদুদি মখংগী থাগী থোংকাপ লাকদোবা নুশিং ভজা মরিনি হাংনিউঙা ওভারি ওভম লৈ । মাসি নুপী পুগুমজা চপমানুদে । থাগী থোংকাপ লাকদবা নুশিং ১৫ নি হাংনিউঙগী ১০ নি হাংনিউঙ কাওবগী মনুপা ওভম লৈবকা লকই ।

অদুনা অঙাং পোককে হায়বদি নুমিং ৬ নি অদুনা নুপী তিন্গগদবা ওই ; অদুনা অঙাং পোকলোই হায়বগা পুমিং ৬ নি অদু নুপী শম্ভকদে ।

মথঙা পিরিবা নিয়ম অসি নুমিং ২৮।২৮ দা থাগী ধোংকাপ লাকপা নুপীদা চংকদবা নিয়মনি । নুমিং ২৮ নিদগী হেনবা তাবা নাইবা অদুগা থা থা খুদিংগী হেলোক হেল্লিন নাইদুনা অরেল্লা লৈতবা নুপীগী বাদি তোঙান ওইথে অদুবু মথঙী নিয়ম অসি হাইকেং মান্ননদি চংলি ।

পুকনুংদা অঙাং অমনা চাওরকপা

নুপী অমনা হেক মীরোনবদা হজাম মরুমুজা চাওবা ওভম (অদু ১/১২৫ ইঞ্চি ডাইএমিটারনি) চাওখংলকই । নুমিং খারগী মনুংদা কব্রং চাক মইহমুক চাওই অবস্থান মাদুগী মন্তং মাল্লকই । চয়োল মরিদা খুনু মরুমমুক চাওরকই ; থা অনিস্তরগা য়েক্কা-মুক চাওরে ; অদুগা মীগী মন্তং তারকলে । ঈগী উতেং খান্না অঙাং অদু ময়গী ইউটারসগা (অঙাং লৈফম ইল্লয়গা) শম্ভহল্লি । ঈগী উতোং অসিদা ময়ানা চারিবা চিষ্টাক অদুগী শরুক খরা অঙাং অদুদা চংহল্লনা চাওখংহল্লি ।

কব্রংচাক মইহ মানবা অপিকপা পোং অমনা শরুক ২০৬ তো, ৫০০ যাওবা মনিং, মনা, হার্ট থোপনচিংবা যাওবা মীওইবগী মূক্তি অমা ওল্লকইবনো হায়বদি খন-বদা অঙকপা অমনি । ঈশ্বর মী শেংমই হায়বগী প্রমান অমনি মহাঙী থোজান নওনা থবক অসি ওইবা মাদে । থোজানতনা মন্তং নাইবা চপচানা শাবা মী অমা ওইরকইবনি । থাইনা ময়ংউদা ডেভিড কোবা লোশিং শিংবা নিংথো অমা পাল্লমই ; মানা হাই :— ঐনা ঈশ্বর নহাকপু থাগংজরি, ঐ অসিবু অকিবগী মশক ওইনা অবস্থান অঙকপা মন্তংদা শাবিরে, এবু খংহনদনা থুপ্পা শাবিবদা নংজোন্সগী তোঙানহল্লে ; মরমদি নহাক্কা চুপলি পায়বিরি ইমাগী মপুক মনুংদা এবু যোজা লোনবত্তম লোনবিরে ।

থা মরিস্তবা মতমদা পুকনুংগী অঙাং অদু ইঞ্চি মন্তা শাংই থা তরুক মপুং ফার বদি পাউও অনি মখাই লুমলরে । মতম অসিদা পোকনবদি হিংদুনা মী ওইগনী হায়বগী আশা করা লৈতে । থা নিপান হায়বদি নুমিং ২৫২ স্তরবদি অঙাং অদু পাউও ৪ দগী তরুক ফাওবা লুমই অদুগা ইঞ্চি ১৮ লোম শাংই । কাল অসিদা পোকপা থোকনবদি যোকপা হৈরগা হিংই । মাপল হায়বদি নুমিং ২৮০ স্তরবদি অঙাং অদু মপুং ফারে । পাউও ৬ দগী ১০ ফাওবা লুমই । ইঞ্চি ২০ মরুম শাংই ।

করা কুইনা মীরোনবদে ?

মীরোনবগী মতম অসি নুমিং ২৮০ নি । মথঙা পিরিবা নিয়ম অসিগী বড়ু ইল্লা কাক্কা মথঙা অঙাং পোকনবদে হায়বদি হিসাব জোরগা থংবা ভমগনি । ইকোন

কোনবা থাগী খোংকাপ লাকপা হোখিবা নুমিং অদুদগী হোদুনা থা মাপন (কেলেগার মনথ) থিথো মাদুদা ৭ তিনশিচু । খুদম ওইনা ইকোন কোনবা থাগী খোংকাপ উখি-বদু জানুয়ারীগী তাং ১ ওইরবদি মীরোল্লিবা অঙাং অদু অকৌবরগী তা ৮ দা পোক্তনি ।

ইলাই লাইবা অমনা ইকোন কোনবা থাগী খোংকাপ উখিবা অহানবা নুমিং অদু দগী নুমিং মশিঃ থিখরগা নুনি ২৮০ নি ডবা নুমিত্তা পোক্তনি । নিয়ম অনিমক অসি শোইরকপা যাওই । মতম অমদা চয়োন অসি হেজ্জৎনা নত্রগা চায়োল অনি কোছনা শোকপসু উনথ্রে ।

মীরোল্লো হায়বগী খুদম

নুপী কয়ানা মীরোল্লো হায়বসি থংবগে ? খুদম কয়ামকম লৈ ; মাদু উরগা মীরোল্লো হায়বা থংলৈ । ময়ুম পাল্লিবা নুপী অমনা চাং নাইনা থাগী খোংকাপ লাক-নমবদগী লাকখিচ্রবদি মীরোল্লো হায়না থংনগনি । মাদুতনা অরেক্সনি হায়বসু য়াডি । অঙাং অমা খোম থকনা থকা অঙাং অদু পোকলবা মতুংদা থাগী খোংকাপ ইউ উখিদ্দনা মীরোনখিবসু যাওই ।

মীরোল্লিঙেগী মনুংদা খুদোংখিবাগী খুদম উহল্লুকপা :—

- ১ । লেপ্তনা নত্রগা শাখিনা ওবা ।
- ২ । লেপ্তনা নত্রগা শাখিনা কোকচিকপা ।
- ৩ । তোইনা তোইনা মিৎ মশেল মরাং উবা ।
- ৪ । মিৎ উদবা নত্রগা মিত্তা অতৈ অতৈ নুংঙাইতবা লৈরকপা ।
- ৫ । মাই নত্রগা মিৎ মখাদা মাইদা পোছা ।
- ৬ । খোং খুজ্জং নত্রগা হকচাংগী অতৈ মকম পোমথংপা ।
- ৭ । পুস্তী মথক থংবা শরুজা থংনা থংনা নাবা ।
- ৮ । অঙাং অদু পুকনুংদা চয়োল অমা নত্রগা মাদুদগী হেতু লেংদনা লেখিবা ।
- ৯ । অখিবমদগী ই থোকপা ।
- ১০ । পুক তাখংপা মাদুগা লোইননা নমগনগী মথা থংবা শরুক অদু নাবা ।
- ১১ । বুদ্ধি লৌনিংমবা অদুগা স্বভাব হোংলকপা ।

নুপী অমনা মীরোল্লুজবদা অয়ুক অয়ুক চয়োল থকা হকচাং নুংঙাই তোবঙম তোবশিদি মশিদি । অয়ুক্তা হেক হোগংপগা নানিংশানিং তোবা ওনিং লাকনিংবঙম তোবা অদুগা ওক ওক তোদুনা ওখোকপা অসি তোগল্লি । মাসি মীরোল্লবগী পোইদবা খুদম অবনি । মতম থরগী মতুংদা কবি ।

বীৰোনবা মতুং খা ২।৩ গী মতুংদা খবাক (খোম) অসি চাঙয়কই। অমসুং তাশিল্লকই খা অহমগী মতুংদা পুক অসি কংখোকপা হৌয়কই। খা মসি মখাইগী মতুং দদি নুপী অদুনা অঙাং অদু পুকনুংদা লেংই হায়বা ঝংনরে। বীৰোয়লিটঙদা নগী অদু মস্কাং কাইনা অফবা চিহ্নাক চাহনগদবনি। মসদি মানা চাৰিবা অদুনা অনিগী কোনু হনগদবনি। মাসু মচাসু চাৰিবা অদুদগী কানুবা লোগদবনি। নোংমগী কাইদনা মাং-খোকগদবনি। অমাংবা য়েংখংলবদি পন্দুপ ২৩ শুবদা তাকইবা অদুগী মতুং ইনা চংকদবনি। নুংশিং মস্কাং কাইনা চংবা কাদা তুমহনগদবনি।

বীৰোনবা নুপী খুদিংমক নুমিং খুদিংগী কাইদনা হকচাংগী শাজেন তোবা হৌনৈ। তোদ্রবদি মশা অদু শোভাকই অমসুং তবেং তবেং লাওগল্লি ; অঙাং অদুসু মশা শোনগনি ; অঙাং পোকপা মতমদা নুপী অদুসু মপাঙ্গল হাংটৈল। ঈশিং মস্কাং কাইনা হায়বদি নোংমদা সেৱ কয়ামকুম থকপা ফৈ। গুৱা, হিদাক চুৰুপ অদুগা য়ু থকফদে। তোইনা তোইনা ইৰুজবা ফৈ। অকোনবগী খা অনি অদুদি নুপাংগা স্পতিন তিনুফদে। মমাংটঙগী খা ৭ অদুসু পংকন কনফদে। চাং অমদা লৈগদবনি।

চাবোক্তদবগী লাক্করকপা

খা. গুৱকলে হায়না নিংয়কপা মতম অদুদা চাবোক্তদৌরিবা কা অদু শিতোক শেংদোকপা হৌগংকদবনি। মিসাংনচিংবা পুম্ভমক কশ্বেকলগা ফকলাং অদু শুনু হায়র বহি ফৈ। ইমুংগী লৈমাই নিংখিজনা খেত্তোজুনা হাই তৈশিনগদবনি। কাচিন কোয়া অদুগা ফমু, উপু নচিংবগী মখা অদু শুনু নিংখিজনা চাইথোক্তদবনি। কানুৱোইদবা হাইচিনগদবা পোং পুম্ভমক লৌথোকগা মেজ কাংখোলতা মথমউ। য়ুম অদুনা কা অমতগী য়ুম ওইবদি য়ুখলগুৱা অমা তোদুনা কা অনিগী মতুংদা খোকহল্লগা অমদা ময়াম লৈবা অমদা চাবোককুম ওইগদবনি।

মখাগী পোংটৈশিং অসি ধমগদবনি

১। এবজৰবেনট কটন (ডাক্করগী লশিং) পাউও অমা অমসুং মাদুদী হেন্না ধম গনি। লশিং অসি তৈথোক খোদোকপা নপখোক নপশিন তৌনগনি অদুগা অঙাং পোকলবা মতুংদা মমাগী অধিম মথল্লা খৱা থানা অমোংপা চুপ্লকনবা ধমগনি।

২। অঙাং পোকলবা মতুংদা মমা অদুগী মখৱাং লাক্কনবা ইফি ২।৩ পোকপা লশিংগী ফি মচেং অনি অহম ধমগদবনি।

৩। ফী অমনবা অদুগা শুদোক চামখোকলবা খৱা মমাগী মাইখ ওইদবা ধমগদবনি।

৪। শুভোক চামখোৱৰা ফলালি মচেং নত্ৰগা অমোনবা কিমচেং খন্ন অঙাং অদু য়োমুবা থমগদবনি।

৫। ঈশিং অশাবনা ফুত্তোকল্লা কংহল্লুবা ইক্তি মরি মখাই পাকপা কুট অনি শাংবা কিজেং অনি অঙাংগী মবুক পুনুবা থমগদবনি।

৬। গাবন অদুগা থুজিল শেংনবা ব্ৰুস ডাক্তর অমসুং নাৰ্গনা শিজলুবা থমগদবনি।

৭। নাইসোল হায়বা হিদাক অদু আউন্স খৰা থমগদবনি। হিদাক অসিগী আউন্স মখাই অমগা ইশিং পাইন্ট অমগা (পৌৱা অহমলোম) তিনুৱগা ডাক্তর অমসুং নাৰ্গগা মথুং হামগদবনি।

৮। বৱিক এলিড অহউন্স অমা অঙাংগী মখোই ককলগা চাইনবা থমগদবনি।

৯। ঈশিং অশাবদা ফুত্তোকল্লা তৰু তৰুবা কিজেং খৰা ময়াইদা খোইলিং খোকপা য়ানা হোহল্লুনা থমগদবনি। মচেং অমময়া ইক্তি ৩ শাংবা ইক্তি ৩ পাকপা ওইগদবনি।

১০। বৱিক লুশন অউন্স মরি মঙা থমগদবনি। কৱম শেমগদবগে হায়বদু এপেনাদেক্সদা—নং ১ প্ৰিসক্ৰিপশনা তাকলে। মাসি অঙাংগী মমিং চামখোৱৰা অদুগা খোমজিন চামখোৱগদবনি।

১১। আৱগিৱোল লুশন ১০% অদু আউন্স মখাই অমা থমউ। মাদুনা অঙাংগী মমিঙা হাপগদবনি। কৱম থেমগদবগে হায়বদু প্ৰিসক্ৰিপসন। নং ৩ দা তাকলে।

১২। ভেসেলিন আউন্স খৰা নত্ৰগা হজম খাও খৰা অঙাং অদু ইকু বিবা লোই-ৱগা তেবিনবা থমগদবনি।

১৩। বেণ্ডেজ তৌবদা পুনুবা সেকটিপিন খৱসু থমদবা য়াদে।

১৪। অচাং তৈখোকনবা অৰুবা অশেংবা ফি খৱসু থমদবা য়াদে।

১৫। লং খাংজু ইক্তি ৭।৮ শাংবা অনিসু থমগদবনি। লংজা ১০।১২ না তিনু দুনা শুংবনা ফৈ। অঙাংগী খোই ককপদা পুনুবনি। কাটি তৰু তৰুবা অমসুং খোই ককনবা চংগনি।

মখঙা ইথ্ৰিবা পোংচং ময়ান অসি হানুনা লা'লুনা কা অদুদা মটি অমদা থমগদবনি। ফি পুম্‌মক অসি ফুত্তোকল্লা কনহনবা, ফুংলগা কংহল্লুবা ফি অমদা য়োমগদবনি। থুং হামদোক্তনা পোংশিং অসি পাইবা য়াদে।

ময়ানা অমসুং অঙাংনা শিজলুগদবা কিৱোন অদুগা কৈজুপ মাইখা অপুৰা উংকুল জাইকুল খাংহনকদে। পোং পুম্‌মক, থবক থুদিংমক তৰু ভহেনগদবনি। অগাবনা অঙাংগী শিৰিণি পোকপা মতুং চয়োল অনিগী মনু'লা শিৰিণা নমই, মাসি চাবোকপদা ডকু জেহমবিময়ুজনি। ময়া অগাৰা অঙাং পোকনবা মতুংলা মতম কুইনা নাইহৌ বোহুৰু কুইনু উদে। মাসিসু চাবোকপদা মোংপননি।

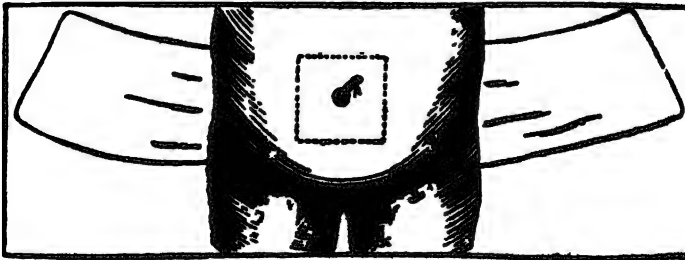
মহা ওইৰিৰা নুগী অদুনা অঙাং পোকদৰা মতৌ হানুৱে হাৰবা ধংধৰজনা কয়ুঃ শেৰদুনা ধংগদবনি । ধংৰ কাগজগী চেনা ওইৰবস্থ ৰবৰগী ফীনা ওইৰবস্থ নোমপাক অদু কুধুনা অৰোং অকোই মোমপাঙা তাহজনৰা লাক্ৰগদবনি । মাদগী মথজা মোৰ পাক ফিদক অহনৰা অমা থাও ইলাং তৈথোৱৰা কি অদু অমোংপা ৰক শিজন্নগনু ।

তৰু তৰুৰা পাত্ৰ অমদা অফৰা অশেংৰা ঈশিং মৱাং কাইনা লুমদুনা ধংগদবনি । ধংৰনা অফৰা অশেংৰা পাত্ৰ অমদা হৈদোক্তুনা ইংহলুনা কৈ অশেংৰা অমনা কুধুনা ধংগদবনি । ধংৰনা শাহনু অদুমক ধংগদবনি । পংশা শামনদুনা শিজন্নৰা মাদৰা ফিৰ বদা ধংগদবি কানুদে । মেজ মচা অমা কা অদুদা ধংগদবনি । মাদুস্থ হানুনা ঈশিং অশ বনা চামথোক্তুনা ধংগা পোংটৈ শিজন্নগদৰা অদু মেজ অসিগী মথজা ধাঙক্তুনা ধংগদবনি । থুং হানুৰা পাত্ৰ অনিস্ত কা অদুদা ধংগদবনি । মাদুস্থ হানুনা ঈশিং অশাবগা সাবনগনা থেংদোক্তদবনি ।

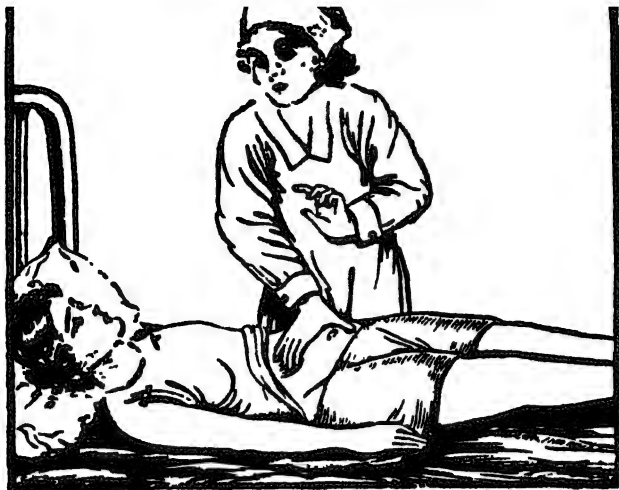
চাৰোকপা

অঙাং পোকদোৰে হাৰবশি থুদম অনিনা তাকলকই । অহানবনা অধিবদগী অঙাংৰা ঈগুয়া ধৰা উগনি অনিস্তবনা পুক য়েৰুৰকনি । অহানবদা মিনিট ১৫।৩০ দা অমুক অমুক কনা য়েৰুৰকই । অদুদগী অস্থম অস্থম থুজিল্লকই । অফৰা ডাক্তৰ ফংল-বশি মাদু তোহনবনা কৈ । মাদু ফংদ্রবদি চাৰোকপগী ধংজা তলুৰা নাৰ্শ অমা শিজন্নৌ । ডাক্তৰ লাক্ৰবদি ডাক্তৰনা হোংনজখিগনি । মাসিদা পিৰিৰা পাউতাক ময়াম অসিদি ডাক্তৰ ফংদৰা মতবগী বানি ।

কা অসিদা হংৰা লাকপা মী কমহনকদে । মী অনিদগী হেন্না লৈহনগনু, মাদু দগী হেনগদবদি, নাৰ্শ, মাইবী অদুগা ডাক্তৰ অসিতনি ।



অবস্থিকল খোৱী মজিক চানা চেংকবিনবা



মুপীগী গর্ভ পুফম শুদগী নিয়ম

অঙাং পোক্তদোরিবা মমা অদু ঙৈশি অশাবনা ইরুজগদবনি অদুগা অধিবম অদু ঙৈশি অশাবগা সাবন গনা চামখোক্তদবনি। নুমিং অদুদা মখি ফাইদোকখিঙ্ৰবদি এনেমা হোদুনা অনাংবা লোথোকউ। পল্লপ ২১ দা পিরিবা অদু য়েংউ।

অহানবা পুকয়েকপা হোরকপা মতম অদুদদি হিপকে হায়রবন্ত ফমগে হায়রবন্ত নু'ঙাইগদবা য়েংদুনা তো। কন শিল্পুরুবদি খোংকোনশিল্পুনা হিপনো, মতম অগিদা ম্মো নত্রগা ফমলবদি মমালা অশোকপা ওই, অদুগা অঙাং অদু তরু তহেন্না খমন্ত ঙমদে।

নর্শ নত্রগা মাইবী অনু মথু মশা শেংনা হামদোকদবনি খুনি ফাওবা হামদোকউ। খুজিন শা'হনবা য়াদে, খুজিন মনুং অমন্ত মখাগী অমোংপা শেংদোকদবনি। বুরুস শিজ্নুবা য়াম ফৈ। ফিন্ত অশেংবা অকবা শেংকদবনি। এপ্রোন অমনা কুপশিনবনা ফৈ। মচা পোক্তদবগী লাকুরিঙেগী মতমদা অঙাং পোকপা থুনবনি হায়দুনা করিঙুয়া হিদ্দাক লাংখক অমতন্ত লিখক্তনু। হিদ্দাক নত্রবন্ত মতোমতা ফরক্তদবনি। পুজা খোরি খোমাই, ফিরোন পুনগনু। মাদুনা অঙাং পোকপদা খিলহল্লি। মাইবী অমন্ত নার্দনা অধিবমদা থুদোখী খিংজিনফদে। মাদু তোরবদি মমা অদু চাকবাংবা হায়বদি অমোং অকাই বহির চংগল্লি অমন্ত লাইহো হোদুনা নাগল্লি।

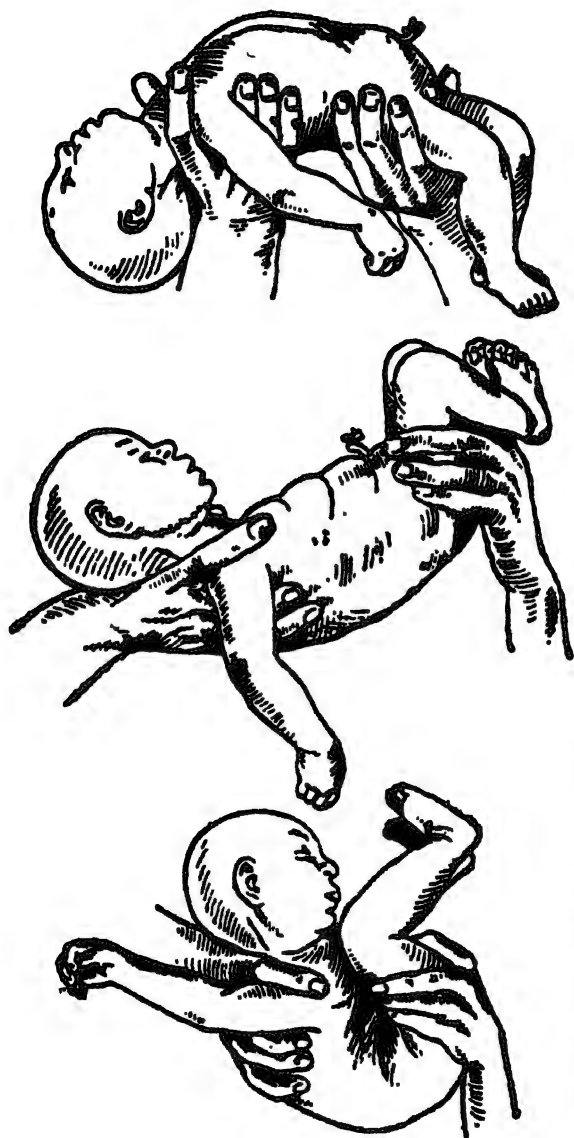
ঈশিং ইয়া চংলবা মতুদা অঙাং মকোক নিংখোক্তকপা উগনি । উঙাংগী কিংব
অনু পোইনবা চপচাবা ওইবদি অঙাংগী মাই অনু মখারোবদা হারবদি মবানী
মবগনলোবদা ওনগনি অনুগা লবাই লেঙ্কুনা হান্না উগনি । মকোক থুনা ডারবদি
(থুমল্লবদি) মবাগী অধিবর মাবনা শোকই অনুদা অঙাং মকোক হেক উবগা মাইবী
নত্রগা নার্ম অনুগী থুংঅর মকোক অনুদা থমদুনা অরেক থুংদা মখারোবদা কন্না
নবগদবনি । মাদু তোরবদি অঙাংগী মকোক অনু মখাবাঙা নপশিন্দুনা অধিবগী
অহোবদা ইলাই লাইনা খোরকপা ওমই । কোক মাদু থুনা খোরকপা অনুদু থা
থিংই । যেক্ক যেক্কপগী মরক অনু ভোং (মসল) অসি থা কোবখোকই মাদুগী
মনুংদা কোক অসি মপাল খোকহনহোনবা লাক্কগদবনি । অস্থর ভোনা হৈনা ভৌহৌর
বদি শেগাইবগী আশা লেতে ।

কোঙী শরুক পোকলগা ওহাক লেগুগা হকচাং পোকই, কোক লায়োকলবা
মতুদা থুদোবী থিনঅল্লুনা খোইরিনা অঙাং মঙক য়েংগা হায়দুনা য়েংউ । খোইরি
য়েংলবা অনুগা খোইরি অনুদা বিহল হস্তবদি অঙাং অনু থুনা পোক্তবা লাকনৌ ।
খোইরি ওক্তা য়েংএবদি লশিং অকবা মচেং অমা লৌনা অঙাংগী মবিং অনু ভৈখোকউ
মাদু হেলোক থ্রগা অনৌবা মচেং অমা অমুক লৌদুনা মচিল ময়া ভৈখোকপিল্লু ।

অঙাং অনু পোক্তবদি মাদু থুনা ক্লানেল নত্রগা অমোনবা ফী অমবা য়োবশিল্লু ।
মাই অনু ইনাই ভৈহনগনু অঙাংগী মবিং মাই শেংদোক্তুনা ১০% অরগিয়োল লুশন
মবিত্তা হাপউ । লৈএগা বনিক লুশন হাপউ । মাসি ভৌহৌদবা মববগী অঙাং লিপি,
লিপিং মবিং তাংটেন ।

অঙাং হেক ডাবগা মাইবীলু মভে পাংলিবা নুগী অনুদা মথুংদা খোইদৌ মখাবা
অঙাং লৈরবা ইউটারল হারবা অনু মথংলোবদা হারগংলক্তনবা কন্না নবখদুনা থবগদ-
বনি । পোং অদো অকনবা মতুব অবা ওইনা থুঙা হেঙ্ক মথংনগনি । মাদু
কনমল্লু খোক্তা নবগদবনি । থুং অনু থক থাদোক্তু, থুং থাদোক্তুগা ইউটারল অনু
লিকশিন্দুনা লৈ, মাদুতলা ই খোকলোই, অবস্থঃ থিংই ।

অঙাংগী খোইরীলা বিহল হনবা হেক লেগগা লংনা পুস্তগা কক্তবনি । পুস্তবগী
হান্না শেবদুনা থম্বা লং মভং অসি অনুগা কাটি অনু শিঅদৌ । লং অনুগা কাটি
অনু শিঅনুভিওদা ঈশিং অশাবাঙা ভিঃদুনা অনুসক থবউ । পুস্তবদা কিপি চেংক
কিগদবনি । অবোংগা, ঈশিং অশাবাঙা কুওবা পোং শিঅনুগদু । মববদি অবোংগা
আরম মাপ্তবদুনা টিটানব কৌবা অলাবা অনু পকলকপা মাই মত্রগা মকব অব
জৌগনি ।



গৌরীকর্ণদা গোর হোশাবা অভাংযু মহোশা নওবা গোর হোশহনবা নিয়োগ । যথস্তা উৎপত্তয়া পাইনু অবস্থ; তন্নী
বেকচিন্ন, অবস্থ; যথোদীপগী থেকজিনুনা ভপনা নুশিৎ তকথোকট, অদুগা নুশিৎ অদু যথোদীপা অমুক ছি-
শিউ । মানি চৎথবগী থবক অশি অমুক হনু। হনু। মিনিট অবগী যনুং। ভরারক ভৌ ।

খোইৰি হেক ককপগা মতোন অদুদা বয়িক এগিড পাউডাৰ থা চাইশিল্লু ;
মথংদা হানুনা শেমদুনা থুয়া ঈশিং অশাবদা ফুংলবদা ফিজেং অমনা কুপ্পগা বেওজ
তোশিল্লু । (এপেনডিক্সদা প্ৰিসক্ৰিপশন নং ৪ শুবা য়েংউ) বেওজ অদু মবুক কোনুনা
পুল্ল । অশাবা অক্কা মকমদা অঙাং অদু য়েংলোবদা য়া তাহনুনা থুয়াগা মমা য়েংউ ।
নাওকম থুনা অঙাং পোৰ্কা মতুংদা তারকনি । নাওকম থুনা তাহননিংই হায়দুনা মরি
পায়দুনা থক চিংউগনু । মরি অদুদা অপুন অক্কা মলৈহনগনু । মরি খোইৰি শশুদা
অমুক চংশিনখিগনি হায়বগী থক কিক্কাগনু অদুগা শোকপনবস্থ থক লৈরোই । হানুনা
মতেং পাংলিবা নুপী না মমাগী মবুক নমলিবা অদুনা তপ্পা তপ্পা নমদুনা বেংখোৰকট
কনুদি নমকদে । ঈ তাবস্থ লংকনি । নাওকমস্থ থুনা তারকনি ।

নাওকম হেক তাৰিবাগা ইকি ১৫ রোম পাকপা ফি অমনা বেওজ ওইনা পিঅনু-
দুনা মমাগী মবুক অদু পুল্লগা নাক্সা সেকাটি পিন্না পুলউ । মাসিনা পোটি ওইনা পিঅনু-
দুনা পুক অদু চিন্না থমগনি ।

অঙাং অদু ইক্কাইথবা লোইদুনা মকিমরোনা কোনশিনবিবা হেক লোইবগা মমাগী
খোম, চুপহমু । মানা চুপ্পা হোবগা অঙাং লেমমবা মকম ইউটারন অদু পিকশিল্লুজুনা
কনশিল্লুকনি । ইউটারনগী ঈ থোকস্থ থংকনি । মমাগী থাচেং লাক্সিউগী মমাংদা
ঈ-লাংতৈবা অমোং অকাই ফী পুম্মক লোথোক হোগদবনি । মশাদা ঈ পকপনা চিংবা
চামথোক খোস্তোজুনা কংহনগদবনি । অদুদগী হানুনা শেমদুনা থুয়া লশিং অবস্থঃ
পেড, মমাগী অথিবদা হাপলগা ফিজেং (বেওজ) অমনা মাং তুং ওইনা মদুনা মচি
অমনা মমাংদা মচি অমনা তুংদা পুস্তা পুনৰিবা বেওজ অদুদা সেকাটি পিন্না কাচিল্লু ।

মমা অদু হিপদুনা নুমিং কয়ানি মক্কা লৈগদবনি । অথিবদা তোৰিবা বেওজ
অদু তোইনা শিনগদবনি অদুগা অথিব অদু তোইনা তোইনা ঈশিং অশাবদা শেংদোক
দবনি ।

অঙাং হেক পোকৰিবা পুং তক্ক তরেংতা মমা অদু ঈশিং চংপা থেমহনগদবনি ।
ঈশিং চস্তবা থোকলবদি কমছা অচোবা অমা লৌরগা ঈশিং মায়্যা শাবদা লুপশিল্লুগা
কাবক কাবক শুমদোজুনা পিরাই কময়া অদুগা অথিবদা থমউ । অঙাং পোকপা
নোমা লৌরগা মাংথোকদবনি, মাংদবা থোকলবদি হিদাক মাংহনুবা পিঅনুদুনা মাংথোক-
হনগদবনি ।

অঙাং পোকলবা মতুংদা মমা অদু মহোনা চাবা অচা চিত্তাক অদু পিঅনুদুনা
নোংমা নিনিদি ঈশিং অইংবা থকপা অবস্থঃ অইংবা চিত্তাক চাবা মাদে । মতুংদা
কানুগদবা পোং হায়বদি চাক, বেক্কা, শকোম, আলু, অবস্থঃ অমুনবা উইহ পিঅনুদুনা

অঙাং অচ্ তারকপদা নুংশা শোর হোম্ববদি করি ভৌগনি ?

অঙাং পুন্সক হেক তাবগা কলা অবস্থঃ শোর হোনবা হায়বদি বশিন্তি । অঙাং অদুনা কপত্রবা শোং হোম্ববা তুমিনা উতুপ তাবগুম তাদুনা লৈরবা নত্রগা পরেঃ শিরব-
দাই কপ কপ চিংদুনা বয়া কাখোক্তুনা লৈরবদি শোর হোলহনুবা লাক্সা ভারে । বাদু
খিনবা যাদে থুনা ভৌখৎকদবনি । মচিল বয়া মখনাউ, খুদোবীদা কী অশেংবা
অমোনবা অবা রেংলগা শেংদোক্তদবনি । খুদোবীদা খুবীদা কী অমোনবা অমনা
কুপ্পা অঙাংগী বয়ে অদু পায়দুনা চিংখোক্তউ ; তপ্পা তপ্পা ভৌ ; মিনিট অমদা
ডয়ারক চিংউ । বাসি ভৌরিঙেদা মী অমনা ফি অমনা নত্রগা কী মচি অবা ইশিঃ
তাইংবদা যৈরগা অঙাং অদুগী শুবদা কু অদুগা মথক্তনু কু । অস্থম ভৌবদগী শোর
হোল্লকপনু মাই । শোর হেক হোনবগা মৈ মাইদুনা শাহল্লাবা ফি অমনা মোমশিন্তি ।

মথকী নিয়ম অসি মিনিট আনিরোম লাক্সবদা শোর হোল্লক্সবদি, খোইব্রি ককখৎলু
অবস্থঃ পুন্সো । আর্টিকিসিএল রেগপিরেগন ভৌবা ভারে । করম ভৌগদগে হায়বদি
শিরিবা নকসা অসি রেংলগা খংগনি । লেংওং পা ভৌরিবদু পংথু থুননু ভৌগনু মিনিট
অমদা ১০।১২ দগী হেনগনু । অঙাং অদু খয়া যাবা খুদেং অবা মাইগদবনি । খুদেং
অদুনা ইশিঃ অশাবা হাপউ । শোর হোলহনবা লাকনরিঙেদা আর্টিকিসিএল রেগপি-
রেগন ভৌরিঙেদা) অঙাং অদু ইশিঃ অশাবদা থবউ । থুনা মায়মোই হায়না বক
নিংগনু পুংবখাই অবা অবস্থঃ বাদুদগী হেনু ভৌ ।

অঙাং পোকপা মতমদা ই খোকপা

অঙাং অপোকপা খুদিংদা ই বয়া খোকপা অদুগা পোক্তবা মতুংদা বয়া খোকপা
আসিদি বশিন্তি, বাদু সুবিং খরনিগী মনুংদা হেক বকবি । ই মায়্যা খোক্তবদি নুপা
অদুনা নিংখব চত্রে হায়রকই বশা তাইকেং তাইরকই অদুগা জ্ঞান মালকই ।

লাইরেং ।

মোমপাক কিলক অবা কোনানিল্লাগা নুপী অদুগী বনিংদা ইনশিন্তি, বনিংদা হাং-
বংবদা লাক্সবতনি অদাবদুগী পুজা খুং থুগা ইউটারসগী মথক্তা মনদুনা পোং থুংদা
ভববগুম ভৌদুনা পাইউ ই বক্তিবা কাওবা খুং অদু খাদোক্তনু । আইংবা ইশিঃ কীদা
লুপলগা শিরাই বক অদুগা শিরাই থবউ । হন্না হন্না লুপভুনা হোংউ । আইংবদা
ই উক্তোং খুংজলহলই অদুনা ই বকপদা মায়্যা মতেং শিরে । কট ২।৩ হাংবা কিলকগী
ইশিঃ আইংবা হৈখরক্তুনা পুজা তাইনু ; বজা অদু ববানী মখোব চিংহল্ল বাসি খিনবা
হাক্স থবক মতেং । বয়বদি মচানা খোব হেক চিংবগা ইউটারস পিকশিনবা হৌই ।
!ককুইউ ইককুইউ অব অরগোট হায়বা হিলাক অদু লৈরবদি চামুচ অবা ইশিঃগা মায়্যা-

বগা পিখকট। পুং ৩৩ খুদিংদা হিদ্দাক অসি পিখকট। কৰিবা খোকলবহু নুবিং
নিনি বোবদি তুবিদা কমুংদা হিধুনা লৈগদবনি। হৌগংপা, হৌগংদুনা কথা অবস্থঃ
কমুংদগী চংখোকপা থক ভৌকদে।

মৈনিং কুমলিঙেদা লাইহৌ হৌবা

অঙাঃ উনবা মতুংদা মডম থৰা লাইহৌ থৰা থৰা পকপদি বশিদ্দি। বাসিদা
করিন্ধ নুংদা থিকম লৈতে। নুবিং ৩৮ দগীস্থ হেদে। অঙাঃ উনবা মতুং নুবিং ৩৪
নি জবদগী হৌরকপা লাইহৌ অসিদি য়াননা খুদোং থিগত্তি লাইহৌ হৌবগা লোইননা
বিছল কনা হৌই। অকনবদদি বিছল অসি বিনিটতা ৭২ বক ছলই। হৌগংপগা
নিকপস্থ য়াঙই, চনিংদা থৰা থৰা নাই, পুক নত্ৰগা চনিংদা বেংপদা য়ায়া থংনা নাই।
কোক চিকই, লাইহৌ হৌরকপা অহানবা নোংদা নিনি অদু অধিববদগী অবোংপা
থৌরকপস্থ লংলি।

চাবোকপা মতমদা ভকু ভহেন্দ্ৰা ভৌথুবদি বাসিগী অনাবসি থক লাককম খোক্তে ;
মাইবীগী মখুজগী অবোংপা য়াঙদুনা জায়ম পুকনুংদা চংখিবা নত্ৰগা ফিৰেল, খুংলাই
পোংট চ নিঅনুদিবদু বোজুনা অবোংপা চংখিবা-ননি। অদুনা হিৰম অসিদা য়ায়া
চেকপিলহৌগদবনি।

লাইনা অসি শিগনবা লাইনানি, ডাক্তর কোবা থিনবা য়াদে। মহাত্মা চপচাৰা
এটিবাইঙটিক হিদ্দাক থারগনি।

ইমুংগী মীশিং হেঙ্গৎপা হেঙ্গৎ- হন্দবগী নিয়ম



টুসি পৃথিবীদা ইমুংগী মীশিং হেঙ্গৎপা অমসুং হেঙ্গৎহন্দবগী নিয়ম অসি কনু। চৎনর-
বনি। অঙাং য়াম্মা পোক্তবা লৈবাক্তা লৈবাক্তী মশিং হেঙ্গৎহন্দবগীদমক নিয়ম
অসি কান্নৈ অদুগা য়াম্মা পোকপা লমদসু মিশিংনা হেঙ্গৎমন্দুনা শুফম চাফম লৈকম
ওইরিবা লম মতাগা মীশিংনা চান্ননবা নিয়ম অসি য়েশিন্দবা য়ারক্তে। ইতিহাসনা
ভাকলি মীশিং য়ামনবদগী লাল তোরকই। রাজনৈতিকী মরমদা য়েৎনরক্তুনা ঋৎনবা
খোন্নকপা অসিসু মীশিং য়াঘনা মরম ওইদুনা খোকপনি।

ইমুং অমগী ওইনবু ওইরবসু লৈপাক্তী ওইনা ওইরবসু মীশিং হেঙ্গৎহন্দবা অমসুং
হন্দবগী নিয়ম অসি কান্নবা ওইরৈ। মীশিং ঋরা পুনশিল্পাগা জাতি অমা ওইরকই-
বনি। ইমুং কমা মরম পুত্লেগা লৈকাই অমসুং সমাজ ওইরকইবনি।

হন্দক চহি কয়ামরম অসিগী হিদাক লৌদুনা য়েবদা মীশিং য়ামমন্দুনা নিংখিজনা
শেবী শাবিবা ওমদবা ইমুংগী ছরান চিহ্নি অমসুং ঋৎন চৈনবা ভোগনবা মী খোরকই।
মাসিগী মরম বিচার ভোরগা নিপা নুপী অনিমক্তা ইস্ত্রিয় খুদুম চন্দুনা মচা পোকলকই-
বদু মশিং অমুংকী মঠৈ নিংখিজনা য়োকপা ওমগনি হায়বদুগী মতুং ইন্না পোক্তনা
জাংকী চাওখৎপদা অপনবা খোকহন্দনা ; হেঙ্গৎনা মতেং পিনবা লাক্কম খোকই।

জগৎ অসিদা মীওইবনা শক্তি অনি উই। শক্তি অদু অফবা হায়বা অমা ফওবা
হায়বা অমা নত্লেগা ঈশুরগী শক্তি হায়বা অমা পাপকী শক্তি হায়বা অমা হায়না কোবা
রাই। কোনিংবা খোনিংবা মশিং অমা খোন্সবসু শক্তি অনি অসি অমনা অমগী ওন্-
ভৈনবা থবক ভৌই হায়বা ঋংরে। বাখল য়াম্মা ভৌবা মীনদি উবা কংনৈ—মচা মন্তবু
নিংখিজনা মকি মরোল খোনবা ওমদবা মবুক থন্না পিজবা ওমদবা লাইরিক লাইন্ত
ভবগী ঋয়চ ভৌবিবা ওমদবা মতিক চানা মচা মন্তবু লমজিংবিদবা মীতাশিং অদুনা মচা
মন্ত পংপোক পোকশিংদুনা পাপকী শক্তি অদু শিজন্সবা মীগী মশিং হেঙ্গৎহন্দু।

মচা মন্তু য়ামখৎপা পায়া বীভাস্ত লৈ অদুগা মচা মন্তু য়াম হল্লিৎদবা বীভাস্ত উতৈ। বীওই বীভা জাং অনিমক অসিগী দমক ফেমিলি প্লানিং হায়বদি মচা মন্তু ইমুংগী বীশিং হেজৎহল্লবগী অদুগা হেজৎহল্লবগী নিয়ম অসি দরকার ওই।

বীওঃ ধরানদি নুপী বীরোলহল্লবদি চুমদে হায়না লোবা বীভাস্ত লৈ। মখোই অদুনা হায়রিবনা রাখল মন্তু অমদা চৎতুনা ভুংগী বীশিং হেজৎপা কপবু থিংগনি হায়বদি লানই। ধর্ম অবস্তাং রাজনৈতিক তোবা বী কাংলুপ অমদা মখোইগী দল দল অদুগী মেয়র মশিং য়ামহল্লিৎবনা বীশিং হেজৎপাশি কনা সমর্থন তোই। মখোই অসিগা ধোরম অসি যাদে, মাদু তোহল্লোইদোবগী লাকটৈ। দাকম অসিদা লাইরিক অসি শাম্পোক্রকইবা নিপা অসিনা কাংলুপ অমগী শাওনবা কাংলুপ অমগী পেন্নবা তোবা নও। হিরম অসি ধরা নৈনরমদ্রবদি লাইরিক অসি মপুং ফদে; মাদুগী দমক তোবনি। মচা মন্তু য়ামখৎহল্লিৎবা কাংলুপকীস্তু কান্নরে য়ামখৎহল্লিৎদবা কাংলুগীস্তু ফনরে।

মচা পোকমল্লনা, মচা ওইরিবী অদগী মশা মউ ফল্লজ্জবা বীওঃ অদুগীস্তু মচা পোকপা থিংবা য়াজরে। মাদু তোবদি মগী পুনশি অদু মশা ফনা নুংঙাইনা লেনবা য়ারে।

মখকী পল্লপ্তা হায়থ্রে নুপীদগী অঙাঃ ওইরকগদবা ওভম হায়বদু মখংগী থাগী ধোংকাপ লাকগদবা নুমিং ১৫ নি রাংপা হায়বদি মখংগী ধোংকাপ লাকদবগী মচাঃ নুমিং ১৫ নি শুবদা ধোরকই। দাকম অসিমদি ধংদবা য়াদ্রে। অনিশ্চবা ধোদোক অমদা ওভম অসি ধোরকলগা পুং ধরতা হিংদুনা লৈরনই। হিংনিঙেগী মনুং অদুতলা অঙাঃ ওইবনি, শিরবদি ওইদ্রে। অছম শুবা ধংগদবা ধোদোকনা নিপাদগী ধোরকইবা জীব অদুদি মতম পুন্মমজ্জা ধোকই অদুগা ধোক্রবা মতুংদা নুমিং ৮ নি মশা কল্লনা হিংদুনা লেবা ওমই। মাসি নুপীগী ইল্লিয় মনুংদা লৈরগা ওমবনি। অদু ওইদুনস্তু নুপা নুপী তিনরবা মতুং পুং ৪৮ কাবতা ওভম ধেংনরগা অঙাঃ ওইবা ওমই, পুং ৪৮ গী মতুংদা ধেংনবদি অঙাঃ ওইদে। দাকম অসিদগী ধোদোক অনি ধনবা তারে। অমদা নুপীদগী ধোরকইবা জীব ওইরগদবা ওভম অসি মখংগী থাগী ধোংকাপ লাকদবা নুমিং ১৫ রাংলিবা নুমিং অদুনি। অসি শুবনা নুপাদগী লাকইবা জীব অদুনা ধোরকপা মতুং পুং ৪৮ তা জীব ওইবা ওমই। অদুনদি ওভম ধোংকাপ মতমগী পুং ৪৮ গী মচাংদা মতমদা অদুগা ওভম ধোক্রবা মতুং পুং কয়ামক্কাগী মনুংদা নুপী ভিন্নর বদি অঙাঃ ওইদ্রে। অমরোমদা হায়রগা মখংগী থাগী ধোংকাপ লাকদবা হায়লিবা নুমিং ১৫, ১৬ অবস্তাং ১৭ অদুদা নুপী তিনরগা বীরোত্তি হায়বদি অঙাঃ ওই।

পম্মা হায়রবদা নুপী অদুগী মখংগী, থাগী ধোংকাপ লাকদবা নুমিং ১৫, ১৬ দি অবস্তাং ১৭ নি রাংনিঙেগী নুমিং অদুদা নুপী অদুগা ভিন্নরগা নুপী অদু বীভাস্ত

হায়বদি মবুক কংগনি । অয়াবা অথব্রিটনা হায়বদি হায়ব্রিবা নুবিং অগিদনু নগুনা ববাংনা নোংবা মডুংনা নোংবা হেজৎহমু হাই । অদুনা ১৪ নি, ১৫ নি ১৬ নি, ১৭ নি অবস্থঃ ১৮ নি ঝাংলিঙগী নুবিং অদুনা নুপী তিনুয়োইদবনি । নুবিং অগিদা তিনুয় বদি নুপী বীয়োলই ।

বৌদোক অগিদা বেংদুনা হোজিকী “rhythm method” family planning অগি ই ।

মচা পোকচনিংবা নুপা নুপী অদুদি অতৈ মতমদা তিনুবা ভৌদনা মখজা হায় ব্রিবা নুবিংনিং অদুতদা তিনুয়বদি অঙাং ফংগনি । অদুগা অঙাং পামদবা কাংবুনা অতৈ মতমদা তিনুয়গা নুবিংনিং অদুদদি তিনুবা চুমদে । অঙাং পোক্তনি হায়বা নুবিং-নিং অগিদা তিনুয়বা অঙাং পোকজবদি নুপা নুপী অনিমক ডাক্তরদা চকুনা করি অশোইবা লৈবগে হায়বদ পরীক্ষা তৌদুনা য়েঃহনগদবনি । নুপা নুপী অনিমক মচা পোক্তবা অথুংবা হায়বদু ওইবা য়াই । অয়াবনা নুপীদা অথুংবা নুপীনি হায়না দোয পি মাদুদি নও, নিপা দমু দোয অগি লৈবা উই । নিপানা মতিচ চানা নত্রগা অশো-নবা অনাবা জীব ওইগদবা পোং অদু ধোকহল্লুকপা য়াই । মশা মউ অশোইবা কয়া-দগী জীব ওইবা ওমদবনু য়াই । মশাদা অনাবা লৈবদগী ওইবনুয়্যাই । মসি নুপীদনু লৈবা য়াই । মসি পুন্নমক ডাক্তরদা ঙংবা ওমই ।

মখজা হায়ব্রে অদুগা অমুকনু হায়ব্রি মচা মশা মামনিংদবা নুপা নুপী অদুদি মখজা হায়ব্রিবা অঙাং পোকপা য়াই হায়ব্রিবা নুবিংনিং অদুনা নুপা নুপী তিনুয়ক্কে ।

হোজিক ঝনুগদবনা —মখংগী ঝাংগী ঝোংকাপ করি নুবিংতা লাক্তদবগে হায়বা অগিনি । নুবিং ১৫ নি ঝাংলি নুবিং অগিদা ওভর ধোক্তনি হায়বদি করম ঙংগনি । কনা কনাওবা নুপীদদি ঝাংগী ঝোংকাপ অগি নিয়ম কাইদনা চাং নাইনা লাকই । নুবিং ২৮ নি ২৮ নি শুবদা লাকই । মসি নুপী থুদিং মজা ধোক্তে । পরীক্ষা তৌদুনা য়েঃ-লকপদা নুপী ১০০ গী বনুংদা ৯০ দি নুবিং ২৮ নি ঝনুয়গা ঝাংগী ঝোংকাপ লাকই । শোইয়বদা নুবিং ২১৩ চাওখোক চাওলিন ভোই । নুপী ১০০ দা ৯৭ ডি চাং নাইবা ঝাংগী ঝোংকাপ লাকই ; হায়ব্রিবা অগিগী বনুংদা ২২% না নুবিং ২৮ নি ২৮ নি ঝনুা লাকই, ৩৯ % না নুবিং ৩০নি ৩০নি ঝনুয়গা লাকই অদুগা ১১% না নুবিং ৩২নি ৩২নি ঝনুয়গা লাকই । অম্বর ভৌনা হিলাব তৌরকপদা নুপী ৭২% দি চাং নাইনা ঝাংগী ঝোংকাপ চংলি । মেবহোবা ২৫ % নি ভেনিনা মত্রগা ঝাংদোহা ঝাংগী ঝোংকাপ চংলি অদুবু নিয়বদি নাই । ৩% ওদি নিয়ম নাইদে থুজিগ্নংগা থুজিগ্নি ; ঝাংদোকনিংগা ঝাংদোকই ।

অয়াবা নুপীদা মসী ঝোংকাপ অদু অবগা অবগা নুবিং করানি মাপুগদবগে মাক্কু ঝংবে । অয়াবনা নুবিং ২৮ নি ২৮ নি ঝনে হায়না ঙংই । মাস্তা কুপা য়েঃ-

বিশুবদি ২৭ নি নজ্জগা ২৯ নি খেন্না খেন্না চংলি নজ্জগা ২৭ নি ২৮ নি অবস্থঃ ৩০বি
খেন্না খেন্না চংলি । অদুনা নুপী খুদিং মকনা খনুবা নুবিং অসি কুপ্পা বেংগলবদি ।
বানুতলা বখংগী অদু অদুগুয়া নুবিজা অদুগুয়া তারিখতা লাকনি হায়বা ধংবা ঙমগনি ।
খংলকইবদু নোট তৌদুনা ধমগনি । অস্থব তৌনা চহি অমা রেংদুনা রেংদুনা নোট
তৌদুনা চংখগদবনি । নুপী খুদিং মকনা নোটবুক অমা নাইয়গা নজ্জগা চিঠি পেঙ অবদা
নোট খবদুনা খোংকাপকী কেলেশ্বার শেমগদবনি ।

খা খোংকাপকী কেলেশ্বার

অহানবা কলমদা খাগী খোংকাপ লাকপা লাকপা অদুগী তারিখ কীনি । তারিখ
অদু ইশিত্গা বখংগী খোংকাপ লাকপা ফাওবা ঙাইয়ে । অদুগী বখংগী খোংকাপ
লাকপা অদুগী তারিখ ইশিত্গা অস্থব তৌনা চহি অমা পুরা চংখদনা ইশিনগদবনি ।

মখংগা অহানবা ঙতু লাকপগী মরক নুবিং অদু মনিং খিগনি। অহানবা ঙতু
লাকপা নুবিং অদু মনিং খিগদা ঙাও শিনগনি অদুগা মখংগী হোবা নুবিং অদুবি খিগদা
ঙাওজোইদবনি । অনিস্তবগী অহোবা নুবিং অদুনা হায়বদি তারিখ অদুনা কেলেশ্বার দা
খিরগা M হায়বা ময়েক অসি ইশিত্গা । খুদম ওইনা — ঙতু লাকপা নুবিং অদু আগটগী
তাং অবনি হায়না লোরশি মখং অমুক ঙতু লাকপদুনা আগস্টগী তাং ৩১ দা তারয়ে
হায়না ঙনুশি ; অদু ওইরবদি তাং ৩১ গী মখাদা M হায়বদি ইশিত্গা । (মখকী চাট্‌জা
উংলি) মরজ্জা ঙনুশিবা নুবিং মচা অসি চহি চুপ্পা কাইদনা চংলবদি নুপী অদ নুবিং

First Days of Menstrual Cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
August 1																															
August 31																															
Sept. 30																															
Oct.																															

৩০:৩০ নিদা চাংকাইদনা খাগী খোংকাপ ঙতু লাকই হায়না লৌগনি । নজ্জগা ২৭ নি
২৮ নি, ৩১ নি খেন্না বজু: ইনু নুবিং মনিং অদু খেন্না লাকই হায়না লৌগনি ।
বানুতলা চাং অবতলা নুবিং মনিং কাইদনা চংপা অসিহু দিববচুপ্পা চংপা হায়না
কৌই । কনাঙবনা খা অবদা নুবিং ২৭ নি খেন্না ধংবা খাদা নুবিং ৩০ নি খেন্না
অস্থব তৌনা কাইদনা চহি চুপ্পা চংপল লৈ । অসিহু অসিহু “double menstruation”

cycle.” কোই ; টি পন সাইকল নত্রগা কুরাকপেড সাইকল ওইনা চংপস্ন লৈ । মাসি নস্তনা কনাগুবা নুপীদিদি মচাং ইকাই কাইনা চংপস্ন উনৈ ।

হৌজিক লোরশি—থাগী ধোংকাপ ঋতু অসি নুমি ৩০।৩০ নি খেনুনা লাকই । নুপীদা থা অমগী মনুংদা অঙাং ওইগদবা অভন অসি অমুক ধোকই । মথঙা M থাখিবা কেলৈগার অদুদা M থাবা তারিখ অদুদগী মশিং থিগৎখিদুনা ১৫ শুবা তারিখ অদুগী মথাদা O হায়বা ময়েক অসি ইয়ু । O থাবা তারিখ অদুদা অঙাং ওইগদোরিবা ওভম অদু ধোকপনি । কনাগুবা নুপী অমনা নুমিং ৩০।৩০ নি খনুয়গা মাগী ধোংকাপ লাকবদি ১৬ নি শুবা নুমিং নুমিত্তা ওভম ধোরকনি । নুমিং ২৭।২৭ নিদা ধোংকাপ উৎপা অদুনা মীগী কেলৈগার দা ১৩ নি শুবা নুমিত্তা ধোকনি । নুমিং ৩১।৩১ খেনুনা লাকপা অদুগীনা ১৭ নিশুবদা ওভম ধোকনি । (মথাগী চাটতা য়েংউ)

চার্ট—(Menstrual Calendar)

হৌজিক অরুবা তানকম অমদা লাকলে । দবল নত্রগা চাং নাইদনা থাগী ধোংকাপ লাকপা নুপী অদুগী লেগ্নদি লুরয়ে । অদু ওইরবস্ন বিচারদি তৌদবা যাদে । নুমিং খেনুবা অদুনা শাংলবদা ৩০ নি ওইরবা অতেনবা শাংলবদা ২৭ নি হায়না লোরশি । মাসি চহি চুপা নিয়ম অসিদা চংখবনি । মহাকী ধোংকাপ হৌবদু জুলাই ২৯ নি হায়না লোরশি । নুমিং ৩০ নি খেনুবা মী অদুগী মথংগী ধোংকাপনা আগস্টগী তাং ২৮ দা তারগনি । অদুনা ওভমনা আগস্টগী তাং ১৩ দা ধোকনি । মথংগী ধোংকাপ অদুগী খেনুবা নুমিংনা ২৬ নি ওইরবদি মথংগী ধোংকাপ অদু আগস্টগী তাং

	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১
A															O														M		
B																	O														M
C																	O														M
D												O				O											M			M	

২৪ নিদা লাকনি, অভমনা আগস্টগী তাং ৯ দা ধোকনি, অদুনা ত্তপচিনা হিসাব তৌরকলবদা আগস্টগী তাং ৯ দগী তাং ১৩ কাওবনিদা ওভম ধোকনি । মাসি মশা মশা না হিসাব তৌদুনা পুখোকচবা য়াগনি ।

মথঙা নৈনখিবা অসিদগী ঐখোইনা ধংবা ওবলে—থাগী ঋতু চাংনাইনা কাইদনা লাকপা নুপীগীস্ন চাংকাইনা লাকপা নুপীগীস্ন করয়া নুমিত্তা অঙাং ওইগদবা ওভম

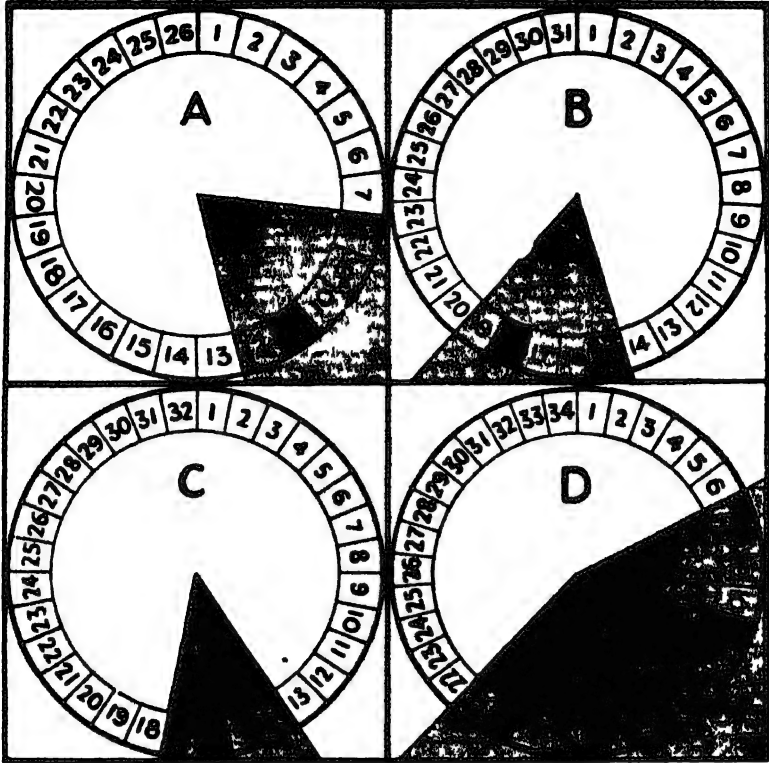
অদু খোরকপগে হায়বদু পুথোকলে । নুমিং পুথোকশি—খোংকাপ অসিগী মরজা লৈররিবা নুমিং মশিং অদুগী অয়াবনা য়ামদবগা খাই দোকবদা নুমিং য়ামত্রগদা চপচাবা নুমিং পুথোকপা খুদোং চাই । নুমিং মশিং খাইদোকবদা য়াম্ৰা তায়বদি চপচাবা খয়া হাই । অঙাং ফংনিংবা নত্রগা অঙাং মশিং হেনগৎ হনিংদবা ইমুং খুদিংমরু হায়রিবা কেলেশ্বার অসি থমগদবনি ।

খল্লশি নুপী অমনা য়াম্ৰা চেকশিন্না কেলেশ্বার অমা নোট কালোইননা চহি অমা চুপা থমলে । মহকী খোংকাপ অসি কাইদনা চাং অমনা মথংশিংনা নুমিং ২৫, ২৯,

	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১	৩২
E													O																			
F																																

৩০ 'অম্ৰসু: ৩৩ কান্না কান্না লাকলে । মহকী ইকোন কোনবা খোংকাপ অসি এপ্রিলগী তাং ১দা হোরে হায়না লোরশি মহাক অসিনা অভম করি নুমিঙা খোক্তদগে হায়বদি ফংনিংলে । মথক্তা হায়ত্রে—মাসি ফংবসি য়ামদবা নুমিংকা অয়াবনা নুমিংকা খাইদোকবদা নুমিং মশিং য়ামত্রবতদা খুদোং চাই । নুপী অসিনা ফংগদবদি :—য়ামদবা নুমিংনা নুমিং ২৫ নি অয়াবনা নুমিং ৩৩ নি । এপ্রিলগী তাং অমদা হোত্রবনিলা য়ামদবদা লাকলগা এপ্রিলগী তাং ২৬ তা খোংকাপ অমুক লাকনি । যাদু ওইরবদি এপ্রিলগী তাং ১২ দা অভম খোক্তনি অদুগা খেনুবা নুমিং মচাংনদি খেনুয়বনিলা নুমিং ৩৩ গী মতুংদা লাকপা খোক্তবদি মথংগী খোংকাপ অদু বেগী তাং ৪ দা ওইগনি ; অভমনা এপ্রিলগী তাং ২০ দা খোক্তনি, অদুনা মহাক্সা ফংগদবদি এপ্রিলগী তাং ১২ দগী ২০ ফাওবগী মনুংদা নোংমা অঙম খোরক্তনি । নুপা নুপী মটৈ মনাও অদুনা অঙাং পায়া খোক্তবদি এপ্রিলগী তাং ১০ দগী ২০ ফাওবা অসিগী মনুংদা হিপবিন্গনি । মথক্তা হায়ত্রিবা চাং কাইন, খোংকাপ লাকপা মীতা অসিগী অভম খোকপা য়াবশি নুমিং ১৩ নি হায়না থা অমগী মনুংদা লৌগনি । চাংনাইনা খোংকাপ লাকপা নুপী অদুগীনা থা অমদা অভম খোকপা য়াবা নুমিং ৫ নি লৌগনি, অদুনা অঙাং পায়া মতুং ইন্না নুমিং অসি য়েশিনগদবনি ।

ধাগী খোংকাপ লাকপা অসিগী খেনুবা নুমিং অসি নুপী অদুগী মশা কবা ফাওবা খোকপনবা অনা অয়েক পকপা, অনাবগীদমক থাং থাংবা অকুম নাইহৌ হৌবা বাখল জাং, জাং বন্দুনা অরা অনা ফংবা অসিনচিংবসু পুই । মথোই অদুগী অকুম



অঙাং শানবা নুনাগি হক পাঞ্জিকা

- A. নুমিং ২৬ কাশচক
- B. নুমিং ৩১ কাশচক
- C. নুমিং ৩২ কাশচক
- D. নুমিংনিং ২৬ নগী ৩৪ হোংবা হাংবা কাশচক

পাঞ্জিকারি কাঁবিবা অমুবা দাক অমু জোইদগী অঙাংকবা অবহুং জোইদগী ইকোন কোনবা নুনাগী অঙাং শানবা হক জোইদগী অমুবা নুনাগী হাংগী অবাংবা কাশচক অমু নুমি ২৬ অবহুং ৩৪গী বহুতা হোকই। নুনাগী অঙাং শানবা হক অমু থিনুনা হংহংবা নুমিংনিং অমুদহু হোকই।

অঙাং শানবা নুনাগী হক অমু অমুবা অমুবা উংনি। অমুদবা হুপনিংবা জোইদগি: অমুবা হক পুবা হোকপহু হাই। হোকপহু নুমিং: অমি অহাংবা, অমিহাংবা, অবহুং অহং হাংবা নুমিংনিং: অমু নুনাগী হাংগী অবাংবা নুমিংনিংনি।

খোরকপা নুবিং ঝংবন্ত লুই । খাগী খোংকাপ নিয়ম নাইনা লাকপা নুপীদগী পুখো-
কপা যাবনি । হাকম অবা ঝংগদবনা—রায়া কনা শানবা রাওবা বী, হাৱা ঝুডু জাং
জাংতা চংডুনা লংটেক চংপা বী, পিচিংকাবা অগিনচিংবা অগিনন্তু খাগী খোংকাপ অসি
চাং নাইহম্বে । হায়রিবা খোদোকশিং অসি ঝুডু লাভদবগী অহানবা চরোল থদুদু।
খোকলবদি অভম খোকপা অসি থিনহল্লি । লাকলবদাইগী মবাগী চরোল অদুদা তৌর-
গনা অভম চাওবা মপুং ফাদে ।

লুহোংলবা মডুংদা নুপীগী খোংকাপ অসি হানুদগী মডুংদগী হোংলকপন্তু লৈ ।
অঙাং পোকলবা মডুংদা হোংলক পন্তু লৈ হোংদনা হানুগীওম্ভা লৈবন্তু উনৈ । করি
করিওবা মতমদনা অঙাং পোকলবা মডুংদা 'খোংকাপ অসি নুবিংনা শাংনা ঝনুয়গা
লাকই অদুদগী অম্মম তেনশিলুনা হানুগী কীবমদা তারকই । অদুনা অঙাং অবা পোক-
লগা মডুংদা খোংকাপ ৪ বক য়েংলগা মডুংদা লেপকনি । নুবিং অদু লেপলবদনা নুবিং
করমদা অভম খোক্তনি হায়বদু ঝংগনি । অঙাং পোকপা মডুংদা হানুগী নিয়ম অদু
কাইদনা খোংকাপ লাকলবদি :— হানুগী কলেওয় অদু অদুবক নিজলুবা যাই । নিয়ম
অদু কাইবদি অভমগী খোরককম ওইরিবা ইখ্রিয় অভারি হায়বদু চপচাত্তি হায়না
ঝনগনি । মাদুনা চপচানা ধবক তৌরবতদা নিয়ম নাইনা খোংকাপ লাভনি, মাদু কাওবা
ঙাইগনি । অয়েম্মা নিয়ম লাকগা ধবক চংখগনি । হাকম অগিদা কনাওম্ব নুপী অমতা
নিংশিংবদা পুদুনা ধবক চংখরোইবনি । কলেওয় থমদুনা মাদুদা থা থুদিংগী নোট
তৌদুনা বখঙী হায়থ্রিবা নিয়ম অসি কাইদনা ইল্লভবনি ।

মাসিমন্তু নিংশিংগদবনি :—অম্মমবা নুপীনা মতম অসি হায়বা লৈডনা বীহোদ-
বিবন্তু উনৈ । অদম অদুম ওইনবক অঙাং পাববা নুপা নুপীনা অটৈ মতম খামোক্তগা
অভম খোরকদবা নুবিং নুবিং অগিদা নুপা নুপী তিনুবা চুমই, অঙাং পোকপনী আশা
লৈগনি ।

অঙাং মচাশিংবু চেকশিনব.



চাওখৎদবা সমাজদা অঙাং পোকপা চামগী মনুংদা অঙাং ছমকু তরা মখোইদি পোক লবা মতুং চহি অমগী মমাংদা শিবনা নমই । চাওখৎলবা সমাজদনা চামদা মঙা মুক্তা মশি । খেন্নুরিবা অসি অতৈ করিস্ত নও, অহানবগী কালুপ অদুনা অঙাং অদুগী চেকশিনা তোবিগদবা অদু তোবিদবা অদুগা অকোনবগী অদুনা তোবিবা অশিনি ; মাদু খেন্নুবনা শিবদ. খেন্নুরিবনি ।

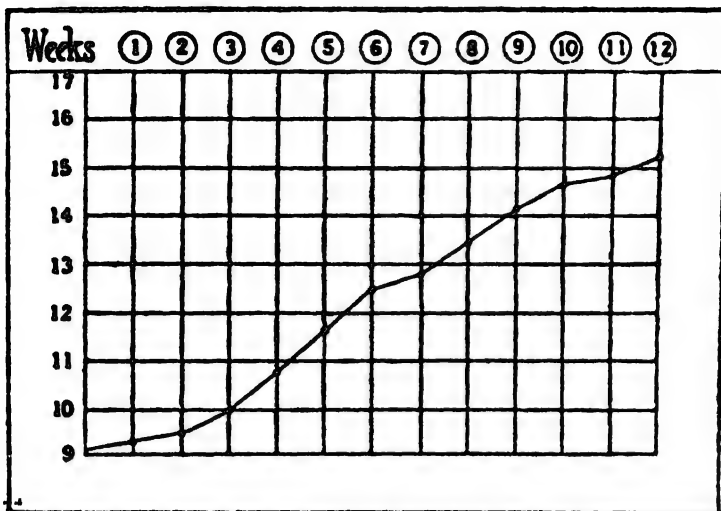
ভারত অসিদা পোকপা অয়াছা অঙাংদি পোকপা অতুং চহি অমদা শিবনা নমই । মাসি থিংদুনা শিহলবা যাই । অঙাং পোকপা মতমদা তরু তহেনখিদবা অদুগা থা খরাদা ভাইরিবা অঙাংদা চিঞ্জাক মপং ওইনা পিজবননি । শাং মনামশিং পিজবদগী থোকপস্ত লৈ । হয়িং তোংবা অনাবগী মহিক মতা য়াওবা চিঞ্জাক পিজবা অকপ খুদিং গী লামই খংদে লামদে খংদে চাক হনশিবা, ময়াদা মচিন্দা অমোং অকাই থিদনা পং চুপ চুপহনবা অসিদগী নাদুনা শিবনা নমই । অসি পুয়মক অসিদি থিংবা য়াবা নত্রগা চুমথোকপা ওছা থবক ভাক্তনি । অদুনা অঙাংগী মপা মমা ওইগদৌরিবা অনিমক্কা হিয়ম অসি নি.খিজনা পাদুনা খংকম হৈফম থোকই ।

চপচানা শোইদনা পোকপা অঙাং

মপুং ফানা শোইদনা পোকপা অঙাং অসি পাউও ৬।৭ লুছা হোইনে । পোকপা মতুং চয়োল অমা অদুদি লুছা হেনগৎতে । মতুংগী থা তরুক অদুদা চয়োলদা আউল্ল মরিগী থা তরুক অমা অদুনা চয়োলদা আউল্ল মরিগী মচাংদগী খরা তান হেনগৎগনি । মথংগী চহি অনি অদুদা লুছা পাউও ৬ লোম হেনগৎকনি ।

মমা হোবগী মতম পদ্মপ মঙা শুবদা ইথ্রে । অঙাং অদু পোকপা মতুং থা তরা শুবদা লেগ্না ওমগনি । থা তরা নিখোই মপুং ফাংবদি খরা খরা চৎপা ওমগনি ।

পোকপা নৌরিবা অঙাংগী মকোজা অখোৎপা মকম অনি লৈগনি । অমনা লতাই লেকুদা মমাং ওইদা লাইবক মখক্তা অদুগা অমনা লুখবদা লৈ । লুখুবগী অদুদি পোকপা মতুং থা অনিয়োমদা কুনশি ; মমাংগী অদুদি চহি অনি মখাই যোমদা কুন্দি ।



From Tuley's "Pediatrics"

অঙাংগী অহানবা চয়েল ১২ দা লুয়া মচাং উৎপা ।

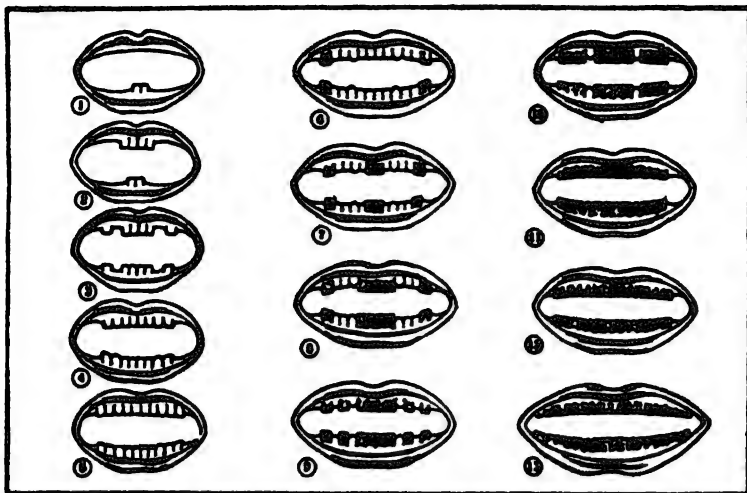
চহি অনি শুয়বা কাওবা মকম অনি অদু কনশিল্লবদি মতিক চানা চিষ্টাক ণংয়ে নত্রগা রিকেট কোবা অনাবদু পকলে হায়না ঝংনগনি ।

অঙাং কপ্পা হায়বশি মাশিন্দি অদুনা মমানা অকপ খুদিংগী খোম ইনশিনবা চুমদে মতা মতা য়েংদুনা চাং নাইনা খোম ইনগদবনি ।

অঙাংবু চেকশিনা তৌবা

অঙাং খুদিংমক অসি থা অহম শুদ্রিঙৈগী মমাংদা নাই খোক্তনবা টিকা থাবিবা হোনে । মকম অদুনা নাই খোক্তনবদি পোকপা মতুং চয়েল ১১২ গী মতুংদা টিকা থাদোক্তদবনি । পল্লপ ২৪ শুবা য়েংউ । থা ৬৩ গী নিপালগী ঝুংলা হি প থেরিয়া, টিটেনস্ অদুগা হকিং ককনা নাদনবা টিকা থাহনগদবনি ।

অহানবদা অঙাং অসি অয়াবা মতম তুমদুনা লেগ্গি । কমুং নুংঙাইহনগদবনি । খুশ্বুক কুয়দা কমু তৌবিবা মামলা কৈ । কাং হয়িং ভোংদনবা কাংবল মচা অদা ঝমবি-গদবনি । হয়িংনা মবিং নাহল্লি ; মশাদা কুরি কুমাং খুংদুনা নাই চাগন্নি । মথি চিকেন্ চিকেন্ কাইবন্ হয়িংদগী তৌগল্লি । তুমলিঙৈগী মতমদা অঙাংগী মকোক খুমজিন-



হাগী পৰেং লেংবা নকশা। লুম্বা হাগিঃ অসি পান্নবনেন্টনি।

১। বা ৬ দগী ৮, ২। বা ৮ দগী ১০, ৩। বা ১২ দগী ১৪, ৪। বা ১৮ দগী ২০, ৫। বা ২৮ দগী ৩২, ৬। চহি ৬, ৭। চহি ৭, ৮। চহি ৮, ৯। চহি ৯, ১০। চহি ১০, ১১। চহি ১১, ১২। চহি ১২, ১৩। চহি ১৭ দগী ২৫।

গমু। বভব অসিলা অপেংবা নুংশিং বগাঃ কাইনা চংদবা হাদে। নুংশানদি বৈদবা নকব বেংলুনা অহাংবা নকবদা ভুহনবা চমই। ইমুংদা ভুহনগে হাৱগগা থোং বিহং থোং বগাঃ কাইনা পানবা ইমুংদা হিপহনগদবনি।

অগিকপা অঙাঃ অসি নুনিং থুদিংগী ইক্কাবিবা চুমই। চক নএগা ককখানগা অঙাঃ হিপহনবনু কৈ। বা ৭।৮ ভুহবা বগা হোবা কান অদুদবি চামুচকুয়া অকনবা পোং অক পান্নহলুনা চুহনগদবা ওই। কৱিঙবা বেহা পোং অবা পিৱবনু অক ভহনবা পোং ওইগনি। বাদু থোকনবা ভোইনা ভোইনা ইশিং অশাবদা কভোক্তদবনি।

নিখানচিঃবা কি ভক ভহনগদবনি। কি নববিবশিংনা অঙাঃ বগা কংহনে অনুগা অঙাঃগী অবিব দা হাকজহদি।

নুগা বচা ওইববি হাগী অবিব অদুগী বজেনগী উবশা অনু থেগলুনা বভক বেংলোক্তদবনি। উবশা অনু চিংবোকপা হাগবদি ভাক্তনবা পুদুনা হানবা থেবগদবনি। নুগী ওইবদা অবিব অনু ইশিং অশাবদা বেংলা বেংলুনা চাবথোক্তদবনি।



ফিনা থুমুক ওইনা পাৰগা অভাংগী কমুং শেখা ।

ফি অতংগা লৈতবা ঝাং খোইদৌ ফাওবা কুখুনা থমুবা লাক্গদবা ওই । ঝাং ফাওবা ফি কুখা তৌদনা চাওরবা অভাং ফান্তবা চংখোকহনকদে । অখিবম খাদোকপা ফন্তে ।

অমাংবা যৈখংপা

মশা ফবা অভাং অমনা নোংমদা ১ দগী ৪ বক ফান্তবা মাংই । থা ২ নত্ৰগা ৩ গুৰবা মতুংদি চাং ওইনা অ নৈরজা মাংলৈ । নোংমদা ১।২ মাংত্ৰবদি অমাংবা যৈখংপা হায়ানা লোগনি । মাদু মাওরবদা মতম মাংহন্দনা লাইয়েংবা হৌগংগদবনি ; নত্ৰবদি কনু নাখোকখিগনি । মখাগী নিয়ম অগি য়েংদুনা চংখরকউ ।

১ । চিষ্টাক অদুদা মহান্তগী (খাওকী) শক্ক অগি ঝা হেনগংহমু ।

২ । ঈশিং মরাং কাইনা পিখকউ, লুযু লুযু গাহমু হানুনা নিংখিজন লুমখোজুনা থমগদবনি ।

৩ । কবলা মহি নত্ৰগা খামেন অশিনবা মহি নত্ৰগা অতৈ অতোম্মা উইহগী মটৈ, লকোই বেংপা নত্ৰগা অভা খাবী ফুংলগা বেংপা পিজৌ ।

৪ । অকনবা অডোবা সাবান মচেং অমা লৌরগা ইকি ২ ঝম খাংবা ইকি ১/২ অমনা কোইবা মচিন তুমতক তৌবা অবা শেমলো ; মন্তং পেনগিন মালহমু । মতোম্মা ভেসেলিন ঝা তৈরগা অমুজা অভাং অদুগী অমাং খোংদা ইনশিমু । ডাংখাই কক্ক খাংনা খিংজিমু । পাৰদুনা অম্ম থমলগা মখন্তা ইম্বোজকনি, মাদুনা লোইননা অমাংবা মাওরভনি ।

মৰি পেং পেং কাইবা

মহি লাংবা মৰি পেং পেং কাইবৰা অদুগা মনৰ নমৰিবল্লু য়াওৱল্লবদি ডাইৱিৱা ভোৱে হায়না ঋনগনি। মাসিনা নাৱবদি নোংবা নিনি কৱিবতা পিঅদনা ঈশিং নৱগা চাবোনতা মন্তঃ মন্তঃ অদুগী মতুংইনা পিঅদনা লৈহল্লু। চবোন শেমগে হায়বদি চেং ঋৱা লোৱগা ঈশিং ঋৱা য়ামতক ভোনা অশেংবা পাৱ অমদা হাপ্পাগা চেং অদু মুন্নিবা কান্তবা মৈ থক্তা লোম্বু—অদুদগী ফিঅম অমদা চমখোকলগা মহি অদু চবোন ওইয়ে। হনুা হনুা পিঅবা খুদিংদা তৰু তহেনগদবনি হায়বশি হায়ৱি, মাদু হিঙেককনু, মাসিনা কহনবা ওমত্ৰবদি পল্ল ২১ শুবদা হায়ৱিবদু য়েংদুনা চংখো।

খোম থকইবা অঙাং পিঅবা

মমানা মশা ফবা ওইৱবদি অঙাংগী ঋৱাইদগী হেনুা ফবা চিঅাক্তি মমাগী মখো-বনি। মচা খোম পিথক্তুনা য়োকইবা মমা অদুদি মতম লৈবা ৰিবিঅ্ত মশা ফনা লৈনবা লাঙ্গগদবনি মতিক চানা পোখাগান, ঈশিং অইংবা মৱাং কাইনা থক্তনি, নুমিং খুদিংগী অহাংবা নুশিং অশেংবা লমদা ইকসেৱসাইজ ভোগদবনি। চাবা মশিল শুনা চাগনি নোইপেনগদবা পোং, শজোম, উটৈ, মনা মশিং অদুগা খুৎনা শুবা চেং গেহনচিংবা চাগদবনি। অশংবা মনা মশিং মৱাং কাইনা চাবা কৈ। শজোম অফবা চাবা কৈ। মতম অদুদা মমা অদু প্ৰেটেন মৱাং কাইনা ফংই। কোলদা তকপা চেং অসি কানুবগী পৰুৰু য়ায়া ৱাংলি; অদুনা চাকনা মৰু চাবা লম অদুদি নোংবগী গেহদগী শেবা চিঅাক য়াওহনবনা কট্টে। কনা কনাগুৱগী লৈপাক্তিদি মচা হেক পোকপা মতুং থা ৰৱাদি চিঅাক অসি য়ায়া ঋংই, মতম অদুদা নুগী অদুগী মশাদা প্ৰেটেন য়ায়া ৱাংলে। মৱম অসিদগী অঙাং য়ায়া লিবল্লু থোকলে।

মচা মখোম পিথক্তুনা য়োকইবা মমা খুদিংনা গুৱা, হিদাক, মৈথু, য়ু থকফদে মৱমদি পোংশিং অসিদগী ফক্তবা কয়া মমাগী মখোয়া লৰি ওইদুনা খোম থকইবা অঙাং অদুগী মশাদা চংৰি। হিদাক মনাদা য়াওৱিবা নিকোটিন হায়বা পোং অদুনা অঙাং অদুগী মশা শোলহল্লি; হাৰ্ট অবস্থঃ খোপ থোকই, অঙাং অদু ঙাংজোংটেন চাওবা থিলহল্লি। য়ুনা খোপনচিংবা মাংহল্লি, চা অবস্থঃ ককি কান্তবা পোংনা মমাগী ফক্তবা ওইবা য়াই।

নোনা পোকইবা অঙাং খুদিংমক অসি পুং ৪১৪ দা পিঅগদবা ওই। অমুক অমুক খোম পিথক্তপদা খোম অবস্থৱা বিনিট ১০।১০ চংহনবা কৈ। মপুং কাদনা পোকপা অঙাংদি পুং ২।২ দা কোটা কোটা ওইনা পিথক্তনি। মপুংদি ফানা পোকলগা মশাদি পোনবা অঙাং অদু পুং ৩।৩ দা পিঅবা কৈ। পোকপদগী থা ৩ কাওবদি অমুক

পুং ২ ভাবদা, ৬ ভাবদা, অদুগা ১০ ভাবদা অমুক অমুক পিথকপা অমুকী পুং ২ ভাবদা পিথকপদুগা শম্মহনগনি। মরিকলবা মতমদা অহিং পিথকপদি ভোক্তা লাক নগনি। মরমদি অঙাং অমসুং মদা অনিমকী তুয়া কই। পুং ৩১৩ বা পিথকলবা অঙাং অদুসু মদা ফগৎলকপগা লোইননা ৪১৪ দা ওল্লকবা হোৎনগনি। অঙাং অদুনা থা ৮ অমসুং চহি অদা ফারকবা মতমদা নুমিদাংগী পুং ১০ দা পিথকপা অদু ভোকউ। নোংমদা মরিরক্ত পিজদুনা মশাগী চহি অনিস্তবা ফান্তবা পুং হেনখৌ। খোম পিথকপা হেক লোইবগ, লেংবানদা কোনশিন্দুনা ডাইহাজুং পুবা কৈ মরমদি খোম থকপদা মাপু-খিবা নুংশিং অদু চৎখোকখিবা ওমই। খোম অমুক পিথকজিঙেগী মনুং মরক অদুদা ঈশিং লুসু লুসু শাবা খরা খরা পিথকউ। মসি খোমচুপা পিথকপা কৈ। চামবনা নত্রগা দ্রোপরনা ভোবসু মাই।

পোকপা মতুং চহি অনিস্তবদনী অঙাং পিজনবগীদমক শেম্বা কডলিভার আইল অদু পিজবা হৌবা কৈ। নোংমদা কোটা ৪ দগী ৬ ফান্তবা পিজবা মাই। মচিন মনুংদা হেক্তা তাহনগদবনি। কমলা মই ঈশিং লুসু শাবদা নৈরগা পিথকপা মাই। কমলা মই আসি অহানবা থা ৩ ফান্তবদি নোংমদা আউন্স অদা পিথকনি। মথংদা আউন্স অনি পিথকউ অসু মতোনা চহি থা মামখংপা মতুং ইন্না মইসু মামখংলক-দবনি। কোমলা চামখোকপা থুংশা শেংনা হায়া অদুগা শিজানুরিবা পাত্ৰশিং তরু তহেনবনি কাওকদে মরমদি মাদু শোইরবদি মবুক রেজুনা ঈ ফাইগনি।

অনিস্তবা অমসুং অহম শুবা পাঁদা লকোই অকবা নোইখাইরগা পিজৌ। অথুবা য়েংদুনা নোংমদা ২১৩ লক পিজৌ। চহি মামলকপা মতুং ইন্না লকোই মচাং হেনগৎলু।

অঙাং অদুনা থা ৩১৪ স্তরকবদি য়েকুম মগুং খরা খরা পিজবা মারে। য়েকুম ফুংলগা অঙাংবদু লোদুনা শক্কেম খরগা ভোৎনরগা পিজৌ। অঙাং অদুনা মামলিঙে খোম হেক পিথকজিঙেগী মমাংদা ভোগদবনি। অঙাং অদুনা চহি অদা ফান্তিবা কাওবদি য়েকুমগী অঙোবা শরুক অদুদি পিজগনু। অসু মতোনা অঙাং অদু চাবদা হৈনহলু। থা ৩১৪ স্তরকবদি নিংখিজনা খোঁলবা চাক খরসু পিজবা মারে। চবোনশুম্বনা হৌবা মায়ু কৈ মাদু তোরবসু খোম পিথকপদি ভোকপা মাদে। নোংমদা অনিরক্তগী হেনু পিজবনা কৈ। শক্কেমদি অদু চৎখগদবনি। থা মরি স্তরবদি মদা মশিং পিজবা হৌবা মারে। নিংখিজনা ফুংলগা মেংখাইরবা গাজর চাবা মাদা মদা অশংবা মাইরেল, খোঁ-ম্রম, হরাই উরিগী জাং-অদুগা হরাই ধরাক পিজবা মাই। অহানবদা খজিক খজিক ওইনা হোগনি। মথং মথং খরা খরা হেনগৎলকনি। আউন্স অনি ফান্তবা পিজবা মাই। ফুংলবা, ভোইহলুবা উইহ কমান্স পিজবা মাই। মসি থা ৪১৫ স্তরকপদাচৎখৌ। থা ৬১৭ স্তরবদি অমুনবা উইহ পিজবা মারে। খামেন অশিনবা মরু মৌখোকপা মকু মাস্তহলনা পিজৌ।

- থা ৬।৭ শুৱবা অঙাং অদুদি মখাগী নিয়ম অসিদা চৎকনি ।
- ৬ নত্ৰগা ৭ তাবা অয়ুক্তা—যেকুম অমগী ময়ুং নফোই অমুনবা :মৎখাইববা
আউন্স ১।২ শক্ৰোম আউন্স ৭।৮ পিঞ্জগনি ।
- ৮ নত্ৰগা ৯ তাবা অয়ুক্তা—কমলা মহি আউন্স ৪ ভিটামিন এ, ডি, কৃৎনা হাপ্পাৰা)
কোটা ৬।৯ মইৱদা হাপ্পা ।
- ১০ নত্ৰগা ১১ তাবা অয়ুক্তা—অখোংবা চাক আউন্স ১।২, অকুংপা উইহ
আউন্স ১।২ অদুগা শক্ৰোম আউন্স ৭।৮ পিঞ্জো ।
- পু ২ নত্ৰগা ৩ তাবা নুংখিন্না—মনা মশিং নোইখাইববা আউন্স ১।২ শক্ৰোম
আউন্স ৭।৮ পিঞ্জো ।
- পুং ৬ নত্ৰগা ৭ তাবা নুমিং দাং—নফোই মেৎখাইববা আউন্স ১।২, শক্ৰোম
আউন্স ৭।৮ পিঞ্জো ।
- পুং ১০ নত্ৰগা ১১ তাবা নুমিদাংদা—শক্ৰোম আউন্স ৭।৮ পিখুদবনি ।

অঙাং অদুনা থা ৯।১২ শুবকলবাদি শাইবা য়াৰা পোং খরসু হাপ্পা য়ারে । চাক,
আলু, শক্ৰোম অফা, সুপনটিংবা পিঞ্জবা য়াবক্ৰে । চিনিগী মহান্তদি খংহলবনা ফৈ ।
চাৰা মতম মতমগা মরক অদুদা অটৈ কৰিমতা পিঞ্জগনু । অশেংবা উইহ, বাটৈহ, খাবী
মুলা লেবাক হবাইগুচা পোংতা অসি ময়া নিংখিজনা হৌম্বিৰা ভান্তবা পিঞ্জকদে ।
অতাওবা কাংঙৌগুচা পোং অসি তুচা বাই মরম অদুনা পিঞ্জদবা ফৈ । মরু মরাং মরোক
অসি চাকখাওদা শাহমুই অদুনা পিঞ্জবা য়াদে । ওকশা, ডা, শা অসি অঙাং পিঞ্জবা
কন্তে অদুগা কৰি কৰিগুচা লৈবাক্ৰদি য়ামনা ফৈ হায়না চৎনৈ । চহি ২ অমসুং মাদু
দগী হেল্পাৰা অঙাং শক্ৰোম মতিক চানা য়ামনা থকউ হায়বা য়াদ্ৰবদি:— মাগী চিঞ্জাক্কা
প্ৰোটাইন মনুং ফানা য়াওহনগদবনি ।

অঙাং অনাৰা অমসুং নাদিবদা কেট্টৰ আইল শিঞ্জনুবা য়াদে । শনাহিদাক অমসুং
মাদুদগী শেচা হিনাক পুমুমক অঙাংদা হু ওই । মরম অদুনা অঙাং অমসুং মৰা অনি
মজা পিঞ্জকদে । অঙাং অমনা নুমিং ৪।৫ মথি ফাইদ্রবদি—ডাক্তৰ অমগা তানৌ ।
মহাকা এনেবা তৌদুনা নত্ৰগা মিত্ৰ অব মেগেনেসিয়া খৰা পিঞ্জৰগা অমাংবা লোখোক্তনি ।
নিংখিজনা চাং নাইনা পিঞ্জৰবা অদগা ঈশিং মরাং কাইনা পিখুদবদি অঙাংদি অমনা
য়েখৎতে ।

মমাগী মখোয়ান্না য়োক্তবা অঙাং

মৰা অদুনা খোম খোম্বাৰা অদুগা মাদু নন্তবা অটৈ মরম অমদগী মচা অদু খোম
পিখোক্তপা ওমত্ৰবদি খোমচুপা অঙাং য়োক্তনি । খোমনৌবী অমগী মখোম পিখন্তনা
য়োক্ৰদি য়াই হায়বলু মমাগী মখোমনা অঙাং অদুদি ষ্টাইদগী হেন্না ফৈ । মবাদি

নল্লোন ইতিক ভৌবনা শঙ্কোর বপং মকুপ য়োত্তি । বাবু পেরদুনা অঙাং দা
পিখকপান্ন কৈ ; লৈবদা কংই । মাসিনা ইরোইমখোর শঙ্কোর অদুগা হমংমখোরন-
চিংবদা কোরমুলা অবগী মডুংইনু পেরদুনা পিঅবদগী থুনা ভুবা হেত্তি । খেং থুর
হেন্না চংদনবগী বরবদা পনগী শঙ্কোর পিখক্কুনা য়োকপা । মবাগী খোর মান্নবা মিয়র
বদা ভৌদনা পেরদোকপা ভাই ।

অণাৰা লৈবাক উল য়াওবা পোৎটৈচ কুইনা পুমহন্ননা থম্বাৱা ৱিক্সিজিৱটৰ হায়বদু লৈদবা মকমদি শুম্বাৱা মতুং পুং ৩।৪ দা শিজ্নুগদবনি। হেক শুম্বাৱা শক্কেম অদু যিনিট ১০ ভোৱগা ইংহম্ব। ইৱোইগী শক্কেম অসি মহাও য়ামনা য়াওই অদুনা মৰ্খন লৌখোকহোবা কৈ। অদুদগী শক্কেম অদু তংখাই ইশিং অফবগা য়ান্নুৱগা ৬।৮% অথুয়া য়ামশিন্দু অদু ওইৱবদি মীগী খোমগা মহাও য়ান্নুৱে। মখাদা কৰম ভৌনা অঙাংগী চহি য়েংদুনা শেমগদবগে হায়বদু চাট ওইনা পিৱি। মচাং অসি অম্পৰক পিছগে হায়বগী মতুং ইন্না চপমান্ননা য়েনখোক্তদবনি। শক্কেম মকুপ পিছনুশে হায়-ৱবদি শক্কেম মকুপ হাঙ্গা টিনদা ইদুনা নপলিবদু য়েংলগা ভোগদবনি। থুমহন্নবা ভৌবদা চিনি অঙাংবা শিজ্নুৱা কৈ। কোৱান শিৱাপ অমসুং ডেব্ৰাটিন-মেনটোজ কংলবদি মাদু শিজ্নৌ।

টিন্দা হাঙ্গা অথুয়া কনদেনল মিক অসি অপিকপা অঙাং দা কান্নুদে মৱবদি মাসি টেৱাইল ভোদে, চিনি ৮৫% য়াওই। মাদুনা চিহ্নাক অদুদা প্ৰোটেইন য়াংলৈ। শক্কেম জাং অসিনা য়োকপা অঙাংদি নোইবদি য়াই অদুবু পছাক লাওই অদুগা ই কাইবনচিংবা লাইনা কয়ানা নাগল্লি।



ভোৱান ভোৱানবা অঙাং মচাবী মিকলিদি। পাক চাউবা মথুনা ফেংবা য়াৰা ভোৱান ৱিক্সিজিৱটৰ হায়বদু লৈদবা মকমদি শুম্বাৱা মতুং পুং ৩।৪ দা শিজ্নুগদবনি।

শক্কেম করিমতা যানদবনা শিজন্নরবদি অশিনবা এসিড থরা চংই মাদু তোররদি শক্কেম অদু চাকখাওদা থুনা কমদুনা থুনা তুমই। মধি মহি লাংনা তোই ভোইনা ফাইবা কোকহব্লি। লেকটিক এসিড নত্রগা সাইট্রিক এসিড শিজন্নুবা ফৈ। লেকটিক এসিড ৮৫% হায়বদি চামুচ ১ ১/২ (সি.সি.৬) শক্কেম কোর্টার্ট অমদা হাপকদবনি। মাসিগী হিসাব অসি শক্কেম আউন্স অমদা ফোটা ৫ খাদবগা অমহানি। খাদবদাই-দাইদা শক্কেম অদু নিংখিজনা ইংহল্লু ; মখংদা ফোটা ফোটা খাদদুনা শক্কেম অদু যাননা নৈখাইয়ু। শক্কেম অদু ঝজিক্তং ফমাজনগানি। সাইট্রিক এসিডম্ শিজন্নুবা মাই। ২৫% গী সলুশন শেয়ুগা (সাইট্রিক এসিড আউন্স অমগা ঈশিং আউন্স ৪ গা তিনো) মাদুগী চামুচ ৩ শক্কেম কোর্টার্ট অমদা হাপউ। কমলা মহি আউন্স ২ নত্রগা লাইমজুস আউন্স ৩/৪ (২৫ সি.সি.) শক্কেম কোর্টার্ট অমদা হাপ্লা মাই। তরু ওরু শেংদোকলবা লিকলি অমা হেকতা শিজন্নুবা মাই। খোমজিন মফম পুম্মজ্ঞা ফংই। ব্রিক্কেসেটর লৈবা মফমদদি লিকলি য়াম্মা শেমদুনা পুং ২৪ পিজনবা শেমদুনা থবা মাই। অশাবা লৈবাজুদি মাসি ওইদে। মাংপিজা অসি পিজদুনা মোকপা মতমদা লিকলি অমম্ খোমজিন অদু মতম পুম্মজ্ঞা শেংদোকপা কাওকদে। পিজবা হেক লোইবগা ঈশিং অশাবনা তেংখোক্তদবনি। সাবনগা ঈশিংগনা শেংদোকলগা নোংমদা য়ামদ্রবদা অমুজ্ঞা ওইরবম্ ঈশিংদা ফুন্তোকপা ফৈ লিকলি অদু মিনিট ৩৫ ফুংলগা মচিল অদু মিনিট ৩ ঈশিং অশাবা অদুদা খাদদুনা থমউ।

খা ৯।১০ গী মতুংদদি অঙাং অসি খোম খাইবা মাই। মতম অদুদা শক্কেম মরাং কাইনা পিখক্তনি। লাইরবা শক্কেম লৈবা ওমদবা ইমুংদদি মমাগী খোম অদু থরা থরা থকহনবা ফৈ। খোম খাইরকপা মতম অদুদা মাতিক চানা চিত্তাক শক্কেম মচিংবা শিজদুনা মোকলবদি মমাং কংদুনা হম্ববা তোদে।

যুমদা লাইনা অনাবা করম হোৎনগনি



মুশা মখন্তনদি মশাগী অনাবা ফনবা য়েংবা ওমজদে ; অদুবু য়াবমঠৈদি হোৎননবা হায়বা য়েংয়েং অদু থমদুনা লাইরিক অসি ফোংজবনি । লাইরিক অসিদা মশানা তৌজবা ঋংজবা ওমবা নিয়ম অরাই অরাইবা করা তাকুনা মহোশাগী লৈজারিবা শক্তি অদু মতেং পাংদুনা অনাবা ফগৎনবা নিয়ম উৎলি ।

মহোশানা লাইগী ধুৎশেন

পঞ্চপ অসিদা কানুরবা মহোশানা লাইনা থম্মিরমলবা পোৎশক অনাবা ফগৎননবা চংবা অদু তাকলকলি । মখোই অদু ময়াই কনবা নত্রগা হ চেনবা পোৎ নও ; মখোই অদুগী সীওইবগী হকচাং অসিদা পাজল মমসুং শক্তি নৌটেন । পোৎশকশিং অদুগী মরজা অয়াখনা পংকং ফংবা পোৎশনি অদুগা মমলসু চংদে কানুবাদি লৈতে ।

নুংশা

নুংশাগী জীবগী মশাগা করি মরি থোরবগে হায়বনি জীব নত্রগা পাশি অসি নুংশা ফংহত্রগা ওইরকপা ফিবম অদু উরগা ঋংবা উমনৈ । পাশী অমঃ নুংশা ফংজবদি নাপু মাল্লকই শিক্রম নাক্রম তৌরকই । মখোং মথুৎ পানবা জীবসু অদুমঙাই, নুংশা ফংদবা লমদা থম্মুবাদি শোল্লি অমসুং নারকই ।

নুংশানা পাশি চাওখৎপদা মতেং পিবাগুম জীবদসু পি নুংশাদা অনাবগী মহিক মতা জারম অসি হংদুনা কুইনা লৈবা ওমদে ; হকচাংগী উনগা নুংশিং নুংশা য়ৈবা মকম অদুদদি পংনা পাৎতে । হোসপিতালদা য়েংদুনা ঋংনরে—মাজোনদা নুংশিং নুংশা নিংখিজনা চংবা মফমদা থমদুনা লাইয়েংবা অনাবা সী অদুনা মঙাল নিংখিজনা চংদবা কা অমদা থমদুনা য়েংবা অদুদগী থুনা ফবা হাল্লি । মফ্ফার কোবা অনাবশি লাইয়েং-বদা নুমিংকী মঙাল নুংশা অসি চংবতদা কানুবা ওইরে । অনাবা অমা ওইরবসু অমবু ওইরবসু মঙাল নিংখিজনা চংবা কাদা থমগদবনি । মপাশা মফ্ফদি লাংহনবা নুংশিং নুংশানি ময়াং কাইনা চংবা মকম ওইরগা হেন্না কৈ । মংসার অসিদা শক্তি পজল

মৈশা অসি নুনিজনা পি। পুনসি পিদুনা হিংলিবশি নুনিংগী মপানুনি। বীওইবনা শিঅনুবা কা খুদিংবজা নুনিংগী বঙাল চংহল্লকপা লবেল শেমদুনা রাওহনকর খোকই। নুনিংগী বঙাল চংদবা স্বপ্না লৈবা বীদি অনা অয়েক লোগল্লা।

তরু তরুবা নুংশিং

কনাগুবা অমা নুংশিং কংহল্লবদি ওইহাঙলা শি। নুংশিং রাওজবদি মৈ চাকউ হায়বা মাদে। ঐখোই বী ওইবসু শোর হোল্লবদি হকচাংগী মৈশা অমসুং শক্তি কংদুনা শি অদুনা নাদবা বীদগী অনাবা বীনা হেনা ময়াং কাইনা তরু তরুবা নুশিং চংই। লাইরিক অসিগী পন্দুপ ৬ শুবদা নুশিংকী ময়মদা শলোকনা ইথে।

ঈশিং

প্রাথিবী অসিদা ঈশিং অসি পংকং কংবা পোৎ ওইনা লৈ হোংবসু হোংই। ঈশিং রাওদনা পাখি অমসুং জীব অমতা হিংবা ভ্রমদে। ঐখোইগী হকচাং অসিনা লুমইবা অসিগী শরুক অহম খোল্লাগা অনিদি ঈশিংননি।

চাবদা ঈশিং ময়াং কাইনা রাওজবদি ময়াং কংশিলুকই মপদল শোল্লকই। লাইরিক অসিগী পন্দুপ ৮ শুবদা উনশানা কিডনিনা হকচাংদগী অমোৎ অকাই পুখো-কখিবদা মতেং পিনবগীদমক ঈশিং ময়াং কাইনা থকদবনি হায়না উৎথে। ইকঅয়গা মপানগী উনশা তরু তরুবগুয় ঈশিং থকলগা মনুংসু তরু তরুই।

বীওইবনা নানবেবা লাইনা খুদিংমক লাইয়েংবদা ঈশিং হায়বা পোৎ অসি রাওদবা মাদে। হিদাক পুয়ুমক অসিগী মাং থানা মাসি খোরুবনি। বী অমনা নোংবদা ঈশিং পাউন্ট ৫ দগী ১০ কান্তবা থকদবনি। থরুবা ঈশিং লুখু লুখু শাহনগদবনি হান্না শৌহল্লাগা থমউ। মায়্যা ইংবা ঈশিং থকফদে। উন ঈশিংদা হাঙ্গা অদু থকনু। অনাবা বীবু ঈশিং ময়াং কাইনা থকপা কংহল্ল। লাইহৌ হৌবা বীদা ঈশিং ময়াং কাইনা পিথকদবনি হায়বনি কাওগনু। থগেংবদা অশিনবা কাখতুনা থক্খিনা লেংবশি ঈশিং অশাবা মায়্যা পিথকগা কৈ। খোম থকইবা অভাংসু ঈশিং লুখু লুখু থরা থরা পিথকদবনি। অভাংনা কল্পশি অমায়্যা মতমদা ঈশিং খোয়ানবনি। খোম লায়না নও হারবশি বিচার তৌ।

অনাবা কনবা হোৎনরকপদা ঈশিং কন্ন শিঅনুগনি। ঈনা হকচাংগী অমায়্যা মাংহল্লি। মাসিগী ময়ম অসি পন্দুপ ৭ শুবদা নিংখিঅনা ইথে। ঈতনা হকচাংগী মৈশা লেংবনা থমই। হকচাংদা চংখ্রিবা অনাবা পোকহল্লিবা জায়ম অদু মাংহনবা ভমই। নাবদা নত্রগা শোকপা পনবদা শোকখ্রিবা হকচাংগী শরুক অদু শেমখ্রিষ্ট।



চপচাবা নুংশিং অশেংবা চংবা অমসুং মঙাল চংবা অনাবগী কা ।

মরম অসিদগী হকচাংগী অনাবা চংহলুবা মকম অমা ফহনুবা নাকরকপদা মকম অদুগী ই চেনবদু ফগৎহনবশি য়েংশিলবা যাদে । করিগুহা হকচাংগী মকম অমা ইচেনবা তপহনবা থুহনবশি ইশিং অইংবা অমসুং অশাবা শিজ্ঞনুরগা থোকহনবা উমই । ইশিং অইংবা অমসুং অশাবনা হজৎ হলা তোদুনা তোইনা তোইনা হকচাংগী মকম অমদা থোম্বাবদি মকম অদুগী ই চেনবদু হেনগৎলি । মকম অমদা ইশিং অশাবা মিনিট অনি-রোম থোম্বাবদি মকম অদুগী ই উতোং অদু লাওথোকই ; হেক লাওথোকপগা অতোলা মকমদগী ই অদু অরাওবদু মেনখৎনবা চেনশিল্লকই অদুদগী মকম অদুদা ইশিং অইংবা সেকেও ১০।২০ দং থোম্বাবদি লাওথোকগ্রিবা ই উতোংশিং অদু পিকশিনগনি । পিক-শিনবা অদুদা ই অদু অমুক অতোলা মকমদা চংথোকদবনি । মাসি হনুা হনুা অইং আশা ওনু ওনুনা ভোদুনা থোম্বাবদি মকম অদুগী ই অদু হজৎহলা ওল্লি । পন্দুনা লৈবা ই পুথোকগ্রিবা উমই । অনোবা ই মকম অদুদা চলকই ।

মুমদা ইশিংগী লাইয়েং ভোবা তারবদা চংবা পোৎচং মাসিগী লাইয়েং অসি মুমদা লনুই ভোগে হায়বদি পোৎচং খরা ম্যাই ফংবদা পংবা হাবা পোৎখি নড্ডে । অথুবদা মজৎশিলুনা মতা চাবা পোৎ য়েংদুনা শিজ্ঞনুবা মাইদি হায়ববু মারিববথে মখাগী পোৎখিট অসি ফংবদা হোৎনগদবনি ।

১। কোমেন্টেশন তোঁনবা কী ডক্ক থংগদবনি, কলাগী নত্রগা কলাগীগা ডং-
খাই য়ানবা কী ওইগদবনি। মচেং খুদিংমক ইফি ৩০ X ৩৬ কী কী ওইকম থোকই।
অমমবা কী শিজ্ননুবা য়াই।

২। চঙ চঙ লাওবা হকচাং নোইনবা খুংকী মোজা অনি।

৩। ঈশিং অশাবা হানুবা লিক্রি অনি।

৪। আইস বেগ অমা।

৫। বাথ থার্মোমিটার অমা।

৬। ইফি ১৬ শাংবা ইফি ১০ লুবা থোংগী টব অনি।

৭। ইক্কজনবা টব, অনি, খাং, কেটলি, ইক্কখুদে, য়বর সিট, কলম, কাহা
অসিনচিংবা য়ুমদা চৎনবা কী অমা।

৮। অচৌবা বালটি অনি, ইফি ১৬ লুবা ফুট অমনা কোইবা।

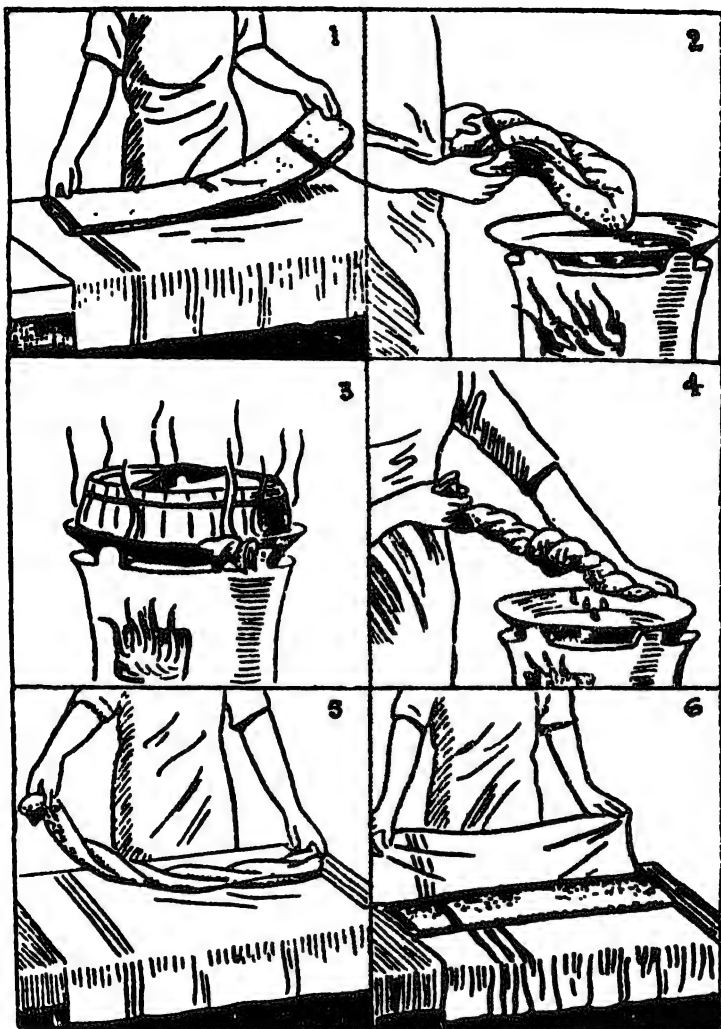
ফোমেন্টেশন

ফোমেন্টেশন তোঁবা হায়বা অসি অনাবা য়েংবদা ঈশিং শিজ্ননুবনি। মাসি তোঁগে
হায়রবদি অথাবা ফ্লানেল অমা চংই। অথাবা জাংকী ফ্লানেল ওইরগা য়ামন: ফবা
হেল্লি। অতৈ যছা কী অমনসু তোঁবা য়াই। ফুট ৩ শাংবা ফুট ৩ পাকপা ওইরগা ফে।

য়াংলেন শরুদা ফোমেন্টেশন তোঁগে হায়রবদি ইফি ৬।৮ পাকপা অদুগা ওকশম-
দগী থুল্ ফাওবা শাংহনগদবনি। থবাক চাকখাও, লিভার, পুকনচিংবদা তোঁনবা
ওইরগা থুপচিন্দুনা পিকথহনগদবা ওই। ফোমেন্টেশন তোঁনবা ঈশিং অশাবদা লুপ্প-
দুনা শামল্লবদি মিকুপ খরা থাঙ্কতুনা থমউ। গামছা অমা উনশা মথক্তা কুপ্পগা মথক্তা
অশাবা অদুনা নমউ। নুংঙাইরিবা মঠে থম্মগা ইংলক্কা মতমদা অশাবা অমনা অমুক
শিল্ল। অসুন্ন তোঁনা হজংহলা ওল্লুনা হোংনগদবনি।

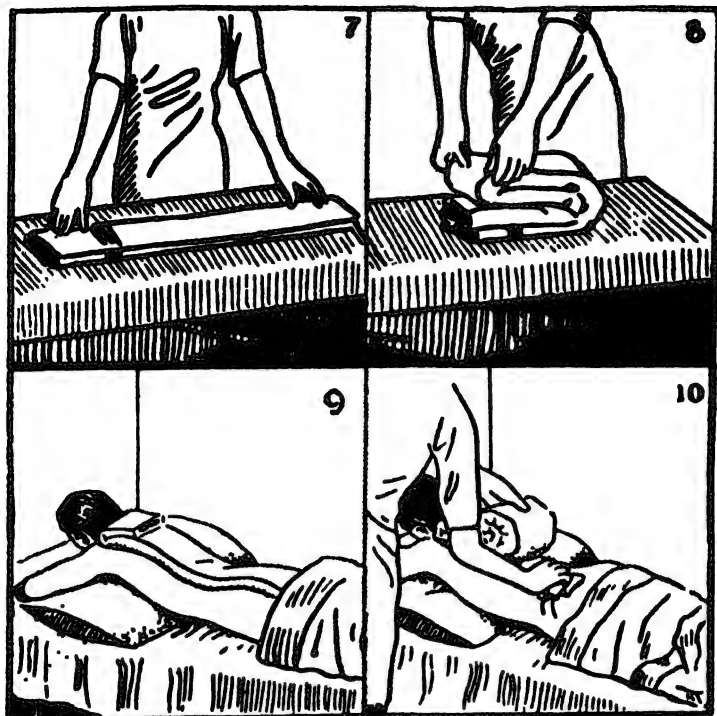
খবাইনা তোঁনবশি অশাবা কী অদু মিনিট ৩ নত্রগা ৫ দা অমুক অমুক হোংলগা
মিনিট ১৫।২০ অসুন্ন শাংখনা তোঁনে। চিকপা, নাবা ফনবা তোঁরবদি মিনিট ৩০ দগী
৬০ ফাওবা চোহুনা তোঁথবসু তোঁনে। অমা ওইরবসু অমবু ওইরবসু ঈশিংদি য়াম্মা
শাংহনগদবনি।

ফোমেন্টেশন তোঁবনা অনাবা অচিকপা ওখাক পোংথাহনবা গমটৈ। খোইদোগী
য়েংওইনা মখা ওইরপ নাবা চিকপা অদুদি এপেণ্ডিসাইটিজনি কোমেন্টেশন তোঁগনু।
মাদুদি আইস ব্যাগ শিজ্ননৌ। মালিশ, মলমদগী মালিশা য়ামনা ফবা হেল্লি। অশাবা
ফোমেন্টেশন তোঁবা খুদিংগী ময়াংদা অইংবা ডাইহাক ডাইহাক হাপলম্বা য়াম্মা কট্টৈনু।
ক্কালগুয়া অপাবা ফি অমা থুপ্পগা ঈশিং অইংবদা লুপ্পবা কাবক কাবক গুয়দোজুনা



ফোমেন্টেশন ভৌবগী মভৌ

১ ফৌজিনবা (Fomentation), ২. ইশিং অশাবা ফুংপনা লুপহনবা খৌরাং ভৌরবা, ৩ ইশিং অশাবা লুপথ্রবা, ৪. দৈশিনবা, ৫. ভিংখোকপা, ৬. বখঙা অকংবা কিনা কঙা,



৭ শাংনা মরোন লোনবা, ৮ গুল্পনা থেকচিনবা, ৯ হালা, ১০ অইংবা হালা অনু লৌখোকপা মকম অদুদা নিকুপ বরা ধমউ। মাদু লৌখোকপা অশাবা অদুনা কুপউ। অচোংপা তৈখোকউ, অমুক কুপউ, অস্থম তোনা শিল্লোন শিজিন তোদুনা চংখগদবনি।
 অশাবনা ফোমেন্টেশন তোবা খুদিংগী হেক লৌইবগা মকম অদুদা নিকুপ বরদি অইংবনা থোমগদবা ওই। অদুদগী অকংবা গমছা অমনা তক্তদবা ওই।
 লাইনা তোঙান তোঙানবা জাংগী লাইয়েংবগী মত্তং ইরকপা পন্দুপ অদুদা কন্নর কন্নবা লাইনাদ, ফোমেন্টেশন, হোট ফুটবাথ, সিঅবাথ, অমাংবা লৌখোকপা অগিন-চিংবা চংবগে হারিবদু ইরকনি।

হোট ফুট বাথ

হোট ফুট বাথ তোগে হারিবদি উগী খুদেং নত্রগা ইরকনবা ইনেবেন খুদেং নত্রগা চব অমা চংই। মাসি তোগে হারিবদি থোং অদু খুদেং কাওনা ইখিংনা



ইকজনবা গুমেংনা ঈশিং অশাবা হাপলগা ফি শিজনবুনা খুমক খুমজা তোবা এহোং ফুটবাথ তোবা
য়াই অবস্থান হমাং যাননা ফংই।

গুমহল্লু। ঈশিং অদু ফারনহাইট ডিগ্রি ১০৫ ফাওবা শাহনগদবনি। ষোং অসি অশাবা
য়্যা ফাওগল্লি। অহানবদা ঈশিং অদু লুখু লুখু শাবা ঈশিংনা হোগৎলু। ঈশিং অদুদা
ষোং অদু লুখুনা ওইহাক ধম্মগা মথং মথং অন্তর ঈশিং অদু শাবা হোংনহল্লুনা ষাংবদা
সাতক তোবা ফিবর ফাওবা লাকউ। মাসি ঈশিং অশাবা ষরা ষরা হাপচিল্লকতুনা
শেমলজদবনি। বাথ অসি মিনিট ৫ দগী ২০ ফাওবা চোম্বনা তোবা যাই। হোট ফুট
বাথ তোবদা, ফে অমা ঈশিং অইংবদা লুপ্পগা কাবক কাবক শুমদোজুনা লাইবজা
ধোমগদবানি। ফি অদু তোইনা তোইনা হোংউ। মাসি তোবনা কোক ওইওবা চিকপা
মিং লংখংপা ফৈ।

মাসি মিলিট ১৫।২০ তোববদি হকচাঁদগী হমাং যাম্মা থোকই হমাং যাম্মা
থোহনগৈ হামরবদি হকচাঁ অশুয়া কয়লনা য়োমদুনা ধমউ। অশাবা ঈশিং নত্রগা
অশাবা লেবোনেন তোয়িওদা পিথকউ। কোজি বরাবর ইংহল্লুনা ধমগদবনি। তোয়বা
মজুং ফিলা লিংখিজন কুপ্পগা ফমুংদা লেংদনা হিপহল্লনা ধমউ। হমাং শৌদুনা লৈগনি।

হক্কাম বক্ক টেবল স্পুনফুল ১১২ তকখাইদুনা ঈশিং অশাবদুনা সানশিল্লাবদি মরায় কনবা অমুক হেল্লি । অনাবা অমস্ঃ অশোনবা বীদা তৌহনগে হায়রবদি হিপহনগগা তৌহনবা চুমই ।

সিদ্ধ বাথ

সিদ্ধ বাথ তৌনবগী দমজ্জদি টব অমা লৈরগা হেক্ ময়্যগনি । মাসিমা শিজনুবা ঈশিংদি কারনহাইট ডিগ্রি ১০৫ দগী ১১৫ ফাওবা শাহনগদবনি, মিনিট ৫ দগী ১৫ ফাওবা কুইনা তো ।

সিদ্ধ বাথ তোবদা ধোং অনিমক অশাংবা পিঙ্গক তোবা টব অমদা ঈশিং লুহু লুহু শাবা হাপ্পগা থিংজিল্লুনা থমগদবনি । হক্চাং অপুয়া অদুবুনা ময়ল নত্রগা কি অরুয়না কুপ্পুনা থমউ । লরাই, লাইবজ্জা অচোৎপা ফীনা কুপ্পগা ইংহননা থমউ ।

ইউটারস ওভারিজ, অধিবম, ঈশিং (মুং) লৈকম তেজোৎনচিংবা পোমদুনা নুপীদা নাবা অদুদা সিদ্ধ বাথ তৌরবদি অনাবা ফৈ । নুপীগী থাগী ধোংকাপ লাকলিঙেদা নাবা (Pain) অদুগা ধোংকাপ থুনা লাক্কা হোৎনবদ; সিদ্ধ বাথ তোবা য়াম্মা ফৈ । অকোনবগী ধোংকাপ থুনা লাক্কা হোৎনবা অদুদদি নোংবদা ২।৩ লক্ তো, অদুগা নোংবগী কাইদনা নুমিং কয়ানি মক্কম মথং মথং চৎথগদবনি । ধোংস্তম চিকপদস্ঃ মাসি য়াম্মা ফৈ । ঈশিং অশাবদা লুপউবা ধোং অদু লৌথোক্তুনা মতুংদা ঈশিং অইংবদা তৌদুনা গাম্ছা অমনা তকখোকউ অদদগী অকংবা গাম্ছা অমনা তৈথোক্তুনা য়াম্মা শেংনা নপথোকউ ।

ঈশিং অইংবা অমস্ঃ অশাবদা ওন্না ওন্না লুম্মা

ধোং থুজ্জা শোকপস্ঃনা লাইজৌবদা মখাদা ইরিবা নিয়ম অসিগী মতুং ইন্না ঈশিং অইংবা অমস্ঃ অশাবদা ওন্না ওন্না লুম্মা অসি য়াম্মা ফথ্ৰবা লাইয়েংনি । ঈশিং অশাবা হাপ্পা বালটি অমা অইংবা হাপ্পা বালটি অমা লৌরো ; হক্চাংগী অশোকপা শক্কক অদু অহানবদা ঈশিং অশাবা অদুদা লুপ্পুনা মিনিট অহম থমউ ; অদুদগী লৌথোক্তুনা ঈশিং অইংবদা মিনিট অমা লুপ্পুনা থমউ । অস্ঃম তৌনা তরুকলক তরুকলক তৌরগা ঈশিং অইংবদা লৌইদুনা তোকউ । মাস্ঃম তৌনা অমুক অমুক তৌদুনা নোংবদা অহমলক তো । লাইয়েং অসিমা অঙকপা ফংনা থুনা ফহল্লি । লাইজৌরবা মনম মহাং রাওরবা অশোকপা লাইয়েংবদদি ঈশিং অশাবা অদুদা চামদা অমগী মচাংদা লাইশোল কৌবা হিদাক অদু সানবা অদুগা ঈশিং অইংবা অদুদা ইপসোমসাল্ট (ম্যাগসলক) টেবিলস্পুনফুল অনি ঈশিং গ্যালন অমদা সানুবগী মচাংদা হাপলবদি কানুবা য়াম্মা অমুক হেনগৎলি ।

ধোং থুৎ লৈথোকপা পোন্না অদুগা ষাংনচিংবদা লাইয়েং অসি তোবা য়াম্মা কান্দি । মখকী হিদাক অদুদি হাম্ঃলগনু ।



ঈশিঃ অইংবা অবস্থঃ অশাবা মথঃ মথঃ ওইনা অযুক অযুক শিচ্চনুবা অসি পুনশি মেমগংনবা
হকচাংগী সেলমা যামনা কানৈ ।

খুংকী মোজা হাথুনা অইংবা ঈশিঃনা তকপা । মাসি ভোগে হায়রবাদি ঈশিঃ
অইংবা রাওবা ঋঃ ওইরবসু খুদেঃ ওইরবসু অমা চংলে অদুগী আলপাকা নত্রগা চণ্ড
চণ্ড লাওবা ফীনা শেবা খুংকী মতোন মতোনিদি হোহনবা মোজা অমা রাওদবা মাদে ।
খুজা মোজা অদু উপশিল্লাগা ঈশিঃ অইংবা অদুনা লুপনো, মোজা উপবো খুং অদুনা
অনাবা অদুগী মথুং অদু পাইরো । খুং অদু ঈশিঃদগী লোখংনগা মোজাদগী ঈশিঃ
অদু শুমদোকউ অদুদগী মুন মোজা অদু অনাবগী লেংজুমদা পুদুনা অদুদগী নমগন-
লোমদা ভৌদুনা থুনা মাত্তা তকউ ।

মিনিট অবদা ২।৩ লক ভৌ । অদুদগা গামছা অকংবা অমনা তৈখোকপগী মন্তঃনা
তকউ । অদুদগী অতোলা লেংবান অবরোমদা ভৌ, মাসু লোইরগা থবাক, পুক, ধোং,
নমগল ভৌ । হকচাংগী মকম পুমুমক ভৌরকপদা মিনিট ১৫ দগী হেনুা কুইনা চঃ
হলগলু । মাসিগী লাইয়েঃ অসি কবা কওবসি খুং থুবদা লৈরে থুরগা কৈ । টাইকোইভ
অদুগা এপেস্তাইটিজনা নাবদা মাসি ভৌবদা পুজা তকপা নাবদা ভৌগনু ।

মাসিগী লাইয়েঃ অসি তোৰা হোগৎজিউঙা অশাবনা কোমেন্টেশন তোৰনা হাল্লবদি যাবনা কটিনু। অহানবদা অশাবা কোমেন্টেশন তোৰগা মখংদা আইংবা ইশিংনা তকপা অসি নোংবদা ১১২ বক নত্ৰগা অহবলক তোৰবদি অশাবা অনাৰা য়েং-বদা য়াম্মা মতেং পিৰে।

অনাৰা হুশ্চোকপা হায়বদি হকচাংদা চোংখোকপা অদুগা অপাং অনোমগী জাংকী অনাৰা ওইবদি তকপগী থবক অসি তোকদে।

ঈশিং আইংবা হৈনদবা নত্ৰগা অশোনবা নত্ৰগা চহি থৰা য়াবলবা মীতাদা তোৰগে হায়বদি ঈশিং অদু লুৰু লুৰু শাবনা শিল্লবসু য়াগনি। ঈশিং অশাবা অদুগী বৈশা অদু ফারনহেইট ৮০ ডিগ্রি ওইবনা চাগনি। নোংবা নোংবগী ডিগ্রী অমমৰ তারজুনা আইংবা ঈশিংগী ডিগ্রি ফাওবা পুথরকউ।

লুপীগী অধিবমদা ডিউস তোৰা (চামখোকপা)

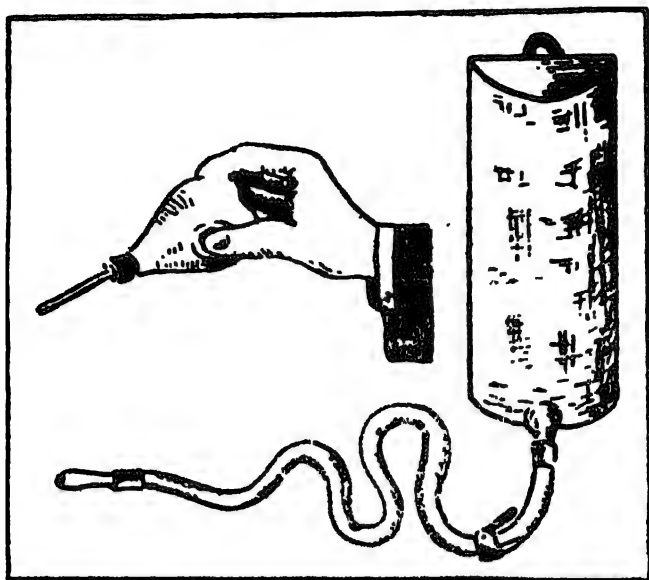
টিপগী ওইববসু গালডেনাইজ আইবনগী ওইববসু ইকি ৫ না ডাইএমিটার ওইবা, ইকি ১০।১২ লুবা পাও অমা থিৰেং, মথুল অদু শাংদোকনা শেয়গঃ (মচিল তুমহল্লাগ) ববৰ পাইপ অমা হকচিল্লবদা পলুবা থৰা অদুগা হোবসু হোহনগদবনি। মচিল অদুদা কুট ৪ নত্ৰগা অদুদগী হেন্না শাংবা ববৰগী পাইপ অমা হকচিল্লো। পাইপ অদুগী অতোপ্পা মতৌল অদুদা ববৰ নত্ৰগা গ্লাশগী নোজল অমা থিংজিলো। য়েকইবশি য়েংউ।

অনাৰা মী অদু ইৰুজনবা টব অচোবা অমদা লোংনা হিপহল্লু। মাদু লৈত্ৰগা ফমুংদা হিপহল্লুগা ডুস পেন অমা মনিংগোংদা ইনশিল্লো। ববৰ ডিউস ওইববদি ইকি ৬ লোম শাংহল্লু অদুগা নাকল অনিমজা মথুল পৰেং হকদবনি। টিন অদুদা ঈশিং পিকথল্লু হাপুগা ফমুং নত্ৰগা হিপলিবা অদুদগী কুট ৩ লোম বাংনা থাংজলু। ডিউস অদু অধিবম মনুংদা থিংজিল্লু, মতৌল অদু নমগল্লোমদা অমসুং বৰা বোমদা মচিল তাহল্লু ইনশিল্লুকদবনি।

চুয়া চামখোকপা অমসুং শেংদোকপগী মন্তঃ ওইববদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১০০ (ফারনহেইট) শাহল্লুগা শিছল্লুবা য়াগনি।

পিরাই কমৰা কমখোং নাৰা ফনবা ওইববদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১১০।১১৫ অসুহু শাহল্লু অদুগা ঈশিং কোৱাট মৱিৰোম অমুক তোৰদা চংহনগদবনি।

থাংগী থোংকাপ লাইবগী হোত্ৰনবদি ঈশিং অদু ডিগ্রি ১০৩ বোম শাহল্লু অদুগা ঈশিং কোৱাট য়াম্মা চংহল্লু। নোংবদা ২১৩ বক তোৰগদবনি।

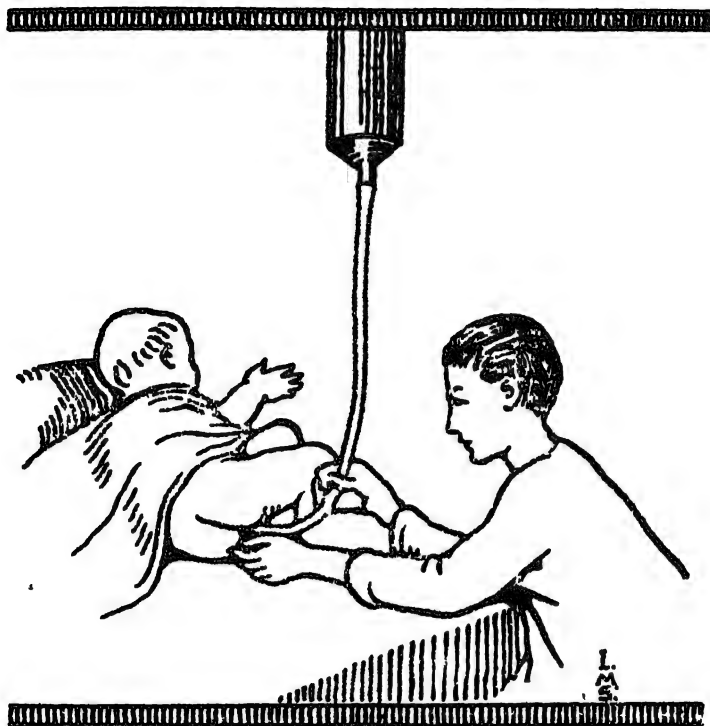


নুপীখী অখিবম শেংনবা পীখা শিক্স দনি ।

অমাংবা তৌথোকপা (এনেমা পিৰা)

অমাংবা লৌথোকবগীদমক এনেমা শিক্সনৈ। অখিবম শেংদোকপদা চংবগুয়া ডিউস অমা চংই। অঙাংদদি অপিকপ, টিউব শিক্সনুবনা কৈ। মাগি তোবদা শিক্সনু-গদবা ঈশিং অদু হান্ননা নিংখিঅনা শাহলুনা থমগদবনি। লোংনঃ নত্রগা চেপুা হিপহনগদবনি।

চুয়া মী পুয়ুমক্সা তৌনরিবা অনেনা অসি তোংগে হায়রবদি ডিগ্রি ১০০ গী ঈশিং অশাবা অদু কোৱাট ২।৩ চংগনি। ঈশিং অসি ডিউসগী ঈশিং হাফ্ফম অদুদা হৈজিলুগা কমুংদগী ফুট ৩ বাংনা সাল্লানা থমলো, রবর টিউব অদুগী মতোল লোইরমদাই অদুদা ঈশিং তাখিদনবা খুদোখীনা চপশিলুনা পাইরগা মতোল অদুদা ভেসেলিন নত্রগা থাও তৈসুনা শৌজগী অহোবদা খিংজিলু, মথকলোংবদা, নমগল্লোম বরা ওইরপমচিল অদু নমাই ওলহলুনা ইনশিলু। ইফ্রি ২।৩ ফাওবা চংহলু অদুগী মতুংদা খুংনা চপশিলুনা ঈশিং ঝিলঘদু থাদোকউ। ঈশিং অদু পুকমনু, চংগুগনি। খুংনা পুজা থরা নোইবিবা জাই, বাদু তৌরগা ঈশিং সাননা মথক কাখিদ্দনা শেংদোবগা হেল্লি। বরাবর ওইনা



অভ্যাংগী অনাবা লৌথোকপা জাৎ অমা ।

অমাংবা য়েখৎপা মী অদুগা নুনিং ১০ নি ৫ নি নুনিং খুদিংগী এনেমা তোবা তাবা
বীতাশিং অদুদা তোবদি ঠেগিং অসি ইংহলুনা ডিগ্রি ৭০।৮০ অসুন্ন ওইনা তোবনা কৈ।
মাদ তোরগা মথন্তা মাংনিংবগী মভেং য়ায়া পিরে ।

লাইলৌ য়ায়া কনু হোবা নিউমোনিয়া অদুগা টাইফোইড কুয়া অনাবদা ঠেগিং
ক্লোরনহাইট ডিগ্রি ৭০ ওইহলুগা মাদুনা এনেমা তোদুনা ঠেগিং অদু পুঙ্কুংদা বিনিট থয়া
লৈহলুবাদি হকচাংগী অনাবদু হুহুনবদা য়ায়া মভেং পাংলে । পুং ৪।৪ দা এনেমা
অমুক অমুক পিগদবনি । টাইফোইডনা নাবদা হকচাং মৈমকুম শাদুনা বরাবর লৈখা
মভম অদুদা এনেমা বরাবর পিবা কাটৈনৈ । এনেমাগী ঠেগিং হাপইবা পাত্ত অদুগী বনিং
অতুয়া অদুদা পাল্লিবা য়বর অদুদা লিকলিগী Y মানবা টিউবা হাপউ । Y অলিখী

মচি (মতোল) অমদা ববরগী টিউব অমা থিংজিল্লো । মচি অদুনা বালাটি অমদা থাদরো , অদুগা মচি অমা অদুদা কোলোন টিউব অমা পাল্লগা শৌজদা ইঞ্চি কয়ামকুম শাংনা চংহল্লো অদু ওইরবদি পিগ্রিবা ঈশিং মতোমতা অদুনক খোকচরজানি । ঈশিং অইংবা চংহল্লগা অমুক মখজা খোকচহল্লনা ভৌবদা লাইহৌ অদু য়ান্না ডিগ্রি হস্বরকই । হকচাংগী মেশা অদু ডিগ্রি ২৩ হস্বরবদি এনেমা ভৌবদু ভোকউ । ভোরিঙেগী মনুং অদুদা অনাবদু চেপ্পা হিথুনা লৈগদবনি । ফ্লেটফিতর হায়বা অনাবা অদুগী লাইহৌ কনবা মতমদা ঈশিং ফারমহোইট ডিগ্রি ৮০।৯০ না এনেমা শিগদবনি । অপিকপা অগ্ৰাদদি ঈশিং অইংবগী এনেমা ভোকদে ।

মথি পেং পেং ফাইদুনা শাংনা নারবা মীদা ডিগ্রি এক ১১০।১১৫ গী ঈশিংনা এনেমা ভৌ, ডাইফোইটতদি অসুপ শাবা ঈশিংনা ভোগনু । লাইনা অসিদদি ডিগ্রি এক ৯০গী ঈশিংনা হেক মাংখোকথিবা মতুংদা নত্রগা নোংমদা মশিং কয়ামকুম ভৌগদবনি ।

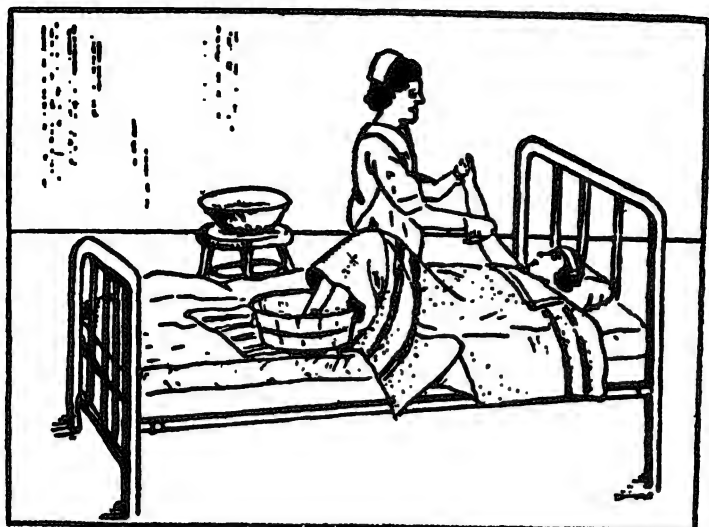
ঈশিং অশাবগী ব্যাগ (খাউ)

ববরগী ব্যাগ অমদা ঈশিং অশাবা হাজিল্লবদি অশাবদু ঋংই ইংদে অদুনা ঈশিং অশাবা হাল্লবা ব্যাগ অদু চোংলি চোংলি ভৌবা ফ্রানেল অমদা য়োলমগা ফোমেন্টেশন ভৌবগী মহজা শিজনুবা য়াই । চোংলি চোংলি ভৌবা অশাবনা কংনা শাবদগী হেন্না কান্নৈ হায়বশি ঋংফম খোকই । ঋংনাংবা, য়ারাইহৌবা, নুপীগী থাগী ধোংকাপকী নাবা পুজা নাবনচিংবদা ঈশিং অশাবগী ব্যাগ অসি থানবা যাদ্রবা পোং অমনি ।

ব্যাগ অদুগী শরুক অহম খোজগা শরুক অমা য়ান্না শাবা ঈশিংনা থুনা হাপলো, মাদুদা নুংনিং অমসুং ঈশিংগী মনিল য়াওহল্লনবা লাকনৌ, অদুদগী মচিন অদু মটর লৈশিল্লো । ধোংদা থবা মতমদা ব্যাগ অদু ফ্রানেলনা য়োমউ । অনাবা অদুনা জ্ঞান মাংলবদি—মখো' মখো' মথুং পোজিনবা য়ান্না চেকশিনগদবনি ।

উন য়াওহল্লনা করি করম ভৌনা অইংবা ধোমগদবগে ?

পল্লপ অসিদা অইংবা ঈশিং শিজনুবগী হা ভৌইনা ভৌইনা য়াওহে । মকম অয়্যাদা উন ফংদে । মকমশিং অদুদদি মখাগী নিয়ম অসি চংনগদবনি, কি অপাংবা অমা নত্রগা গামছা অমা ঈশিং অইংবদা হপশিল্লো ; শুমদোজনা মচি অনি অদু থুংনা পাইরগা লৌখজুনা নুংমিজা উরু উরু লৈদুনা ঈশিং তাহমু ; অসুম ভৌনা ১০।২০ নক হাররুগা ইংবা য়ান্না হেনগৎকনি ।



হায়ত্রোথেরপি লাইয়েং পিবা ।

স্পোঞ্জিং (নপধোকপা)

হাপকদোরিবা মহি অদুদা লশিং গজ্ঞ নত্রগা অমোনবা ফিজ্জেং অবা নত্রগা চুম্বগী খুস্তনা লুপুগা তৈগদোরিবা মকম অদুদা নম্বুগা ঋজিক্তং নোইরষা নত্রগা তরু-
ষনি । মাসিদা হিদাক অদুদগী কানুবা ফংনবা লাকবতনি ।

মাসিদা পিজ্ঞনুব, পোৎতি :—ঈশিং অঙষা ঈশিং অইংবা থুম হাগ্রা ঈশিং, সোডা, ভিনেগার, থুমনত্রগা অলকোহোল (যু) নত্রগা উইচ হেজ্ঞন অসিনি । হকচাং অপুয়া তোরবদি খুৎকী মোজা হাধুনা ঈশিং অইংবনা তকপা হায়বদুনা হায়রিবদুগী মতুং ইন্না ভৌগদবনি ।

লাইহৌ ধরা হম্বনবগীদমক স্পোঞ্জ ভৌবদি স্পোঞ্জ নত্রগা ঈরুজ্ঞনবা কী অবা লৌরগা ঈশিং অইংবনা লুপশিল্লু মাদুদা পরুতপা ঈশিং অদু কাবক কাবক চুম্বদোরগা হকচাংগী মকমগী শরুক অবা হজ্ঞংহল্লা তজুনা ইংহনুবা লাকনৌ ; অদুদগী অকংবা কিনা তৈথোকলো, মাদু কৈজ্ঞপনা কুপশিল্লো । অদুদগী তৌজিবা শরুক অমদা অমুক ভৌরো অম্বম তৌনা মথং মথং হকচাং অপুয়া শিনবা থুংগা ভৌগদবনি । অনিকপা জাঙবা লাইহৌদদি ঈশিং অশাবা পিজ্ঞনুবনা কৈ । মন্তংদি ঈশিং অইংবনা ভৌক

মতমদা তোবগা চপমাতৈনু । থুম হান্না ঈশিং, সোজ মই, ভিনেগার, অটৈ থুমজাং য়
নত্রগা উইটচ হেজলনা তোবা মতমদদি চুয়গী থুংনা তোগদবনি, কি শিজন্মুৱোই ।

থুম মইনা তকপা—ঈশিং অশাবা নত্রগা অইংবা খুদেং অমদা থুম অউল মই
খাদদুনা তুমহল্লু ; মাদুনা মখজা হায়থিবা নিয়ম অসিদা হকচাংদা তৈয়ু । মাসি অশো-
নবা মী অমসুং ঈ খাংদবা মীদা কান্নে ।

অলকালিন মইনা তকপা মদি বাইকাৰ্ব অউল অনি ঈশিং খুদেং অমদা খাদদুনা
তুমহল্লু । মাই অসিনা স্মোজ তো । ফুরি ফুৰাং থুংবা অমসুং হকজবা মীদা য়ায়া
কান্নে । অশোকপা মতমতদা তৈয়ু ।

ভিনেগার অমসুং থুম তকপা—মক্ষ্ণাৰ থুংবা মীদা অহিংবা ছমাং শৌবা অদু
মাসি তৈরগা কান্নে । চাং চপমানুবা, ভিনেগারনা তংখাই ঈশিংনা তংখাই ওইহল্লুনা
পাইন্ট মখাই অমা শেমউ । মাদুদা থুম টেবিল স্পুনফুল ১।২ মানশিল্লু । ছমাং য়ায়া
শৌবা হকচাংগী শক্ক অদুদা তৈয়ু । য়ুতৈবা—ছমাং শৌ দোকহনবা নত্রগা অহিংদা
নিংখিজনা পোংখানবগী মরমদা য়ায়া কান্নে । থুং অইংবনা নোইবা অদুগা থুংমোজা
হাথুনা ঈশিংনা নোইবগী মহত্তা মাসি শিজন্মুৱা ফে । য়ুগা ঈশিংনা তংখাই তংখাই
য়ায়াদুনা শেমউ । উদগী শেষা য়দি শিজন্মুৱগনু মাদি উনশাদা তৈরগা হ ওই ।

উইটচ হেজল তৈবা—মাসি য়ু তৈবগা অমহানি, মাদুদা কান্নবা অদুগা চপমান্ননা
ফাই । ঈশিং য়ানদনা শিজন্মুৱগদবনি ।

পেটেণ্ট মেডিসিন শিজন্মবা

খবর কাগজ খুদিংমজা হিদাকী বিজ্ঞাপন থল্লা থল্লা য়াওবা উনরে । হিদাকশিং
অদুনা অঙকপা ফনা ফে অনাবা লাইকোকই হায়বগী হাতনা থল্লা ইনৈ ।

মাদুদা পিৰিবা খাগংপা হা অদুগা হিদাকী মন্তন পিৰিবা অদুদা মুনখিদুনা নশাবু
ঠগ তোগনু মীনবগী লাংদা থুহনগনু । অয়াযা হিদাকশিং অদুদা য়ুগী শক্ক হাথুনা
মন্তন খবাদং কনবা ফহনব। মতৌ মালহনবতনি, চাগনা ফহনবদি নন্তে হায়বসু নিং-
শিংউ । মেডিকেল কলেজ অমসুং ছুলদা নিংখিজনা তম্বলুদুনা হৈরবা মীদগীতা
পাওতাক লৌ ।

অনাবা সেবা

হিদাক্স অনাবা ফহনবদি খিজ্তনি, অয়াবদি পোখাবা, অকবা চপচাবা চিত্তাক
লুনা চপচানা সেবা তোবা, ইনা হকচাংদা চংলিবা অনাবগী জায়ম অদু বাংহনুবা

লাকনরকপদা মতিক চানা মতেংপিবা অদুগা জারমশিং অদুনা গোকিহল্লুকপা ছ অদ হকচাংগী মপালা পুথোকখিবতনা অনাবা কটেন ।

পোৎখাবা

অনাবা লাইনা খুদিংমকনা নারকনবদা ইহান হানবদা ভোগদবা হায়ববু ফমুংদা চংদুনা অহিং নুংখিল নাইদনা হিথুনা পোৎখাদুনা লৈবা অগিনি । ফরবা মতমতদা ফমুংদগী হোগত্তুনা কোইচং চৎকনবনি । নাবা ফবাজিউঙনা হিপমদে নুংঙাইভে হায়দুনা ফমুং খাদোকলগা থবক থানা মহোশা ভোরবা অদু ভৌদুনা পংচা চা পংখক থক ভৌবা হোনদে ।

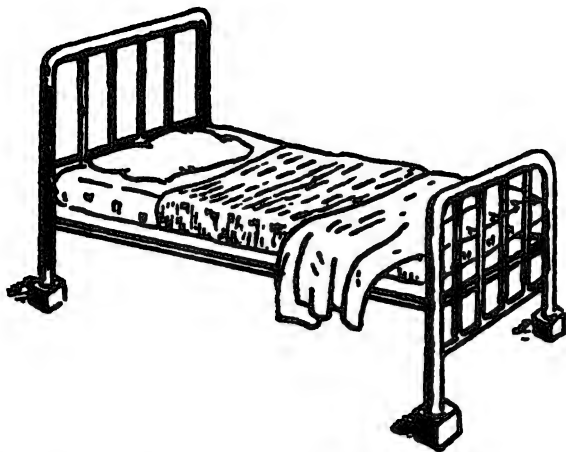
নাবা মতমদা মীগী কৈরোই লৈকাই, মরুপ মপাংনা ভৌইনা ভৌইনা লাজুনা থাবা হংবিদ্রগা থুনা নাবা ফগাট্টা । অনাবা হংলরিবা মীশিং অদুনা অনাবনা চাবা যাদবা চিঞ্জাক অদুগা থকপদা কানুরোইদবা হিদাক লাংথক য়াম্মা পুশিল্লুকই । অদুগী মথক্তা হংলরিবা মীশিং অদুনা নারিব, লাইনা অদু অয়াহা মতমদা শলোকখিবসু য়াওঁন । লাইনা অগি অয়াহদি লোনবনা নমই । অনাবা মী অদুবু নালুবা, নিছন য়েলুবা, ফমুং মথক্তা হেক ফনজিনবা নত্রগা অনাবনা শিজনরিবা পাত্রশিং অদু হেক পাইকুবা অসিদগী অনাবগী জারম অদু মফী ময়োলদা অনসুং মথুক্ত পকপি । অসুয় ভৌনা সয়স তানা পুথ্রে । নিংখিজনা শুদোক চামথোকদ্রদি জাবম অদু শিজে । অতোগা অমদা চংউরগী নারে । মী অমা অর্নিং সেবা ভোরিবা অদু নওনা অভৈদি অনাবগী মনাজা চংফদে ।

অনাবগী কা অদুদা নুংশিং অশেংবা মরাং কাইনা চংহনগদবনি হানবশি হনুা হনুা হায়থ্রে । লাকইবা মীশিং অদুনা কা অদুদা হিদাক চুরুপনচিংবা থক্তনা মৈথু অদুনসু কা অদুগী নুংশিং শেংহলে ।

অনাবা মী খুদিংমক নিংখিজনা তুমগদবনি, অদুগা নুমিদিংদা অনাবগী মনাজা ফমদুনা মীশেং খাংবা, অদুগা কা অদুদা খাংটৈ বরাব থানবা ভোগনু । মরা ওল্লপনা কা অদুগী খাংটৈ মুৎথংলগা তুয়া থেমহনগদবনি ।

অনাবগী চিঞ্জাক

অনাবা লাইয়েংবশি চিঞ্জাকনা অরুবনি । লাইনা কয়ামকুয়া নাবদি হানুা শিজনরবা চুয়গী চিঞ্জাক অদু অদুমক মচাবা গাই । অয়াহা লাইনাদি থোইদোক হেলোক চাকখাস্ত অমসুং খিবাং; লিংখাং নাবদি মগী চিঞ্জাক ভৌলবা য়াদে । যেচ্চা লাইনা অমনা নাগে নাশনু অনাবা মী খুদিংমক ইশিং মরাং কাইনা পিথক্তবা য়াদে । ইশিং অদু অহানবদা পৌহল্লগা ইংহল্লুনা থনউ । হে বহি স্তুয়গা পিথকপা অগি কে ।



অনাবগীদবক ধোরাং তোবিবা ফগুং । উমচেং খাবগা ফগুং কাখংহনবা ।

য়েরুম তাংখাই ফুৎপা ফৈ ; মুন্না ফুতুনা কল্লাবা অদুদি ফওে । তাওবসু ফওে ।
 য়েরুম অমা থুগাইরে হায়রগা ঈশি* অশাবা ঋজিঙংদা হৈজিল্লু ; য়েরুমগী শরুক অদু
 তাওদুনা ঈশিংদগী তোংঙাল্লাবা মতম অদুদা কোখতুনা লৌখৎলো, মাসি পোচ (Poach)
 তোবা কোই, অনাবনা চাবা য়াই । পাত্র অমদা ঈশি* পাইন্ট অনিরোম হাপলগা
 শৌবা ফাত্তবা লোলউ অদুদগী ঈশিং অদু থাংথুদনা মাদুদা য়েরুম অনি হাপচিল্লু । ঈশিং
 অশাবা অদুদা য়েরুম অদু মিনিট ১০।১৫ থুগা লৌখতুনা মকু ধোকউ । মাসি জেলি
 (Jelly) তোবা কোই । য়েরুম অদু চকল চকল লাওদনা জেলিগুম নৈরমগনি ।
 মাসিসু অনাবনা চাবা য়াই । মাসিগুম শেমথ্রবা য়েরুম অদুদি ইলাই লাইনা তুমহনবা
 ওমই । য়েরুম অমা থুগাইদুনা অডোবগী শরুক অদু তোঙান লৌখোকলগা কোদোল
 কাবা ফাওবা নৈখাইরো অদুদগী অঙাংবা মসুংকী শরুক অদুসু নৈখাইরো, মাসিদা
 চিনি ঋজিঙংগা কিহোম মহি চামুচ ১।২ দংদা হাপচিল্লো অদুদগী শকোম নত্রগা
 উহৈগী মহি গ্লাশ তংখাই অমদা হাধুনা নৈখাইরো । মাসিসু থুনা তুমই । মশেম
 অগিবু এগ-নোগ কোই । কিহোম মহি লৈএগা মাওদবা য়াই ।

তোইনা তোইনা মহি লাংনা মাংবা ; ঈ ফাইবা পুকয়েকপা অদুগা চাকখাও
 অমসুং খিবাং লিখাংদা মাসুনা কনু নারবদি এগ বাটার নওনা অতৈ চিষ্টাক পিজনঙাই
 লৈতে । য়েরুম অনিগী অডোবা শরুক অদু হানুনা শোলহল্লাগা ইংহলুনা থুগা
 ঈশিংগ্লাশ অমদা হাপচিল্লুনা নিংখিঅনা ওংখাইরগা এগ-বাটার শেমই । নাদুদা লাইম

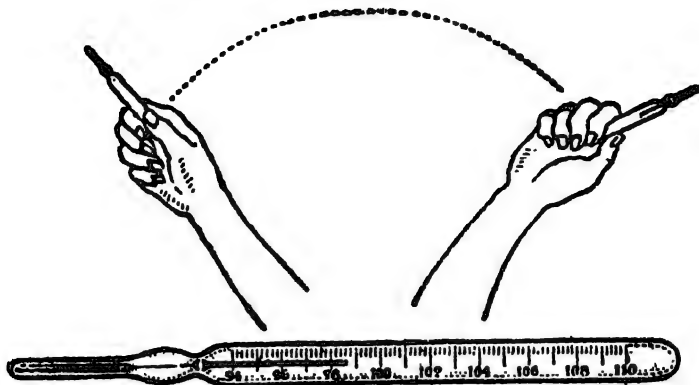
জুইস নত্ৰগা লেবন জুইস ধজিঙং হাপচিন্দুনা হাওহনবা য়াই। চৰোন (কজি) অসি অনাবা অহল নহা অপুৰা চাবা য়াই। চেংনস্ৰ, য়াম্‌স্ৰ শেখা য়াই। শক্‌ম অশেংবা শুখা কুইদ্রিবা, আনু অরৌবা, উট্টে অয়াইবা নত্ৰগা অফুংপা এৰোকটকী চৰোন, তল মচেং পানা পানা শোইরগা বৈদা ক্ৰেম ক্ৰেম য়াইরবা অসি অনাবনা চাবা য়াই।

অনাবনা চারোইদবদি :—গোনবরিচ, মরোক, থুম হাপতুনা থমা পোং, মিঠাই, হৈঙাল অনাবা মীগী চানথৰুবা শেখা মতমদা তরু তহেনগদবনি অদুগা কৰি কৰম তৌরগা থুনা তুমগদবগে হায়বদু মুনা য়েংশিনগদবনি অমস্ৰং হাওহনুবা লাক্‌গদবনি।

অনাবা অদুনা কনা মনাথৰবদি মাগী হিপফম তোঙান বা কা অমদা ওইহনগদ-বনি। কা অদু ধাংবৈ ডান্না থান্নু ; নুংশিং অমস্ৰং মঙাল নিংখিনা চংগদবনি, মিহৎ-খোং ২১৩ ফাংলু। পুকচেংপা স্কানেটফিবার, ডিপথেৰিয়ানচিংবা লোনগনবা অনাবনা



থুমোচাবা লেংবা য়াবা কগুং মেজ



মথকঃ— শনাহিদাক নিকহুগা অশাবা ওনুবা খুৎলাই (thermometer) দা ভাইনবা ।

মথাঃ— অশাবা ওনুবা খুৎলাই (thermometer) মহোশাগী মশা অইং অশাগী চাং (temperature) উৎপা ।

নাররবদি মী লৈতবা চৎখোক চৎশিন ভোইনা তৌদবা কাদা থমগদবনি । মরমদি লাইনাশিং অসি মায়্যা লাইনানি ।

টেমপারেচর করম লোগনি ?

চুমা খুৎনা হকচাংদা পাইবনদি মী অমা লাইহৌ হৌই হৌদে হায়বশি হেক ঝংদে । লাইহৌ লৈ লৈতে ঝংগে হায়রবদি থার্মোমিটার খাদুনা ঝেংলগতা ঝংবা উমই । থার্মোমিটার অমদা এক ডিগ্রি ৯০ দগী হোরগা ১১০ ফাওবা হজুনা থমই । তেঙৈ য়েজুনা ডিগ্রি ৯৮ $1/2$ অদুদা ঝাওই । মাদু নদবা মী অমগী অশাগী মৈশানি । থার্মোমিটারদা ঝাওরিবা শনাহিদাক অদুনা ডিগ্রি ৯৮ $1/2$ হেনগৎনা লাকলবদি লাইহৌ লৈরে হায়না ঝংগনি । ডিগ্রি ১০৩ ফাওবা অসি অকনবা লাইহৌ কোনদে ডিগ্রি ১০৪।১০৫ য়োরবদি অকনবা লাইহৌ কোনরে ।

থার্মোমিটার অনাবদা হাপ্তুনা ঝেংগে হায়রবদি অহানবদা যন্ত অদু শনাহিদাক ঝাওদবা মতোল অদুদা পায়দুনা শানাহিদাক ঝাওবা মতোল অদুনা মথা ঝংদুনা পাই-ঝংলগা অনিরক অহমরক কনুা পোং হলোকপঙম কছোকউ । মাস্তম তোরগা শনাহিদাক অদু চৎখিগনি । অদুদগী শনাহিদাক ঝাওবা মতোল অদু অনাবা মী অদুগী লৈখাদা ইনশিলুনা থমউ । ময়া চিকশিল হনগনু অদুগা মচিনবাশি উমশিনগদবনি ।



নিচল য়েংবগী নিয়ম ।

শোরনা নাতোনদা হোনগদবনি । যস্ত্র অদু মতৌ অদুগুম্মা মিনিট ৪।৫ থমউ অদুদগী নৌথোকউ ।

শেথ্রাক্তা নৌগে হায়রবদি অহানবদা অনাবা মীগী শেথ্রাক অদু ফী অকংবা অমনা হমাং পকপা অদু শেংনা তৈথোকউ । অদুদগী থার্মোমোটর অদু শনাহিদাক যাওবা মতৌল অদু চপহল্লাগা মথুং অদু হকচাংদা নপশিন্দুনা থমউ । অঙাং অপিকপা য়েংবদি শৌজদা মতৌল অদু থিংজিনবা নত্রগা শেংকুন্না হাথুনা মিনিট ২।৩ থম্মাগস্ত্র য়াগনি ।

থার্মোমিটার অদু হেক শিজ্নুরুবগা সাবনগা ঈশিংগা তৌদুনা চামথোকগা থমগদবনি । ঈশিং অশাবা শিজ্নুগনু । সাবননা শেংদোকলবা মতুংদা অলকোহলদা ওইরবস্ত্র লাইশোন এহিদা ওইরবস্ত্র লুথুনা শেংদোকউ । (লাইশোন চামুচ অমা ঈপি থ্লাশ অমদা হাশ্লা) ।

মিছন

চহি মতাংগী মডুংইম্মা ছনবা মিছলগী মচাং ।

পোকপদা

মিনিট অনদা ১০০—১৫০ ব্রক ছলই ।

চহি অমদগী অনি ফান্তবদা

" " ১১০—১২০ " "

চহি ২ দগী ৪

" " ৯০—১১০ " "

চহি ৬ দগী ১০

" " ৯০—১০০ " "

চহি ১০ দগী ১৪

" " ৮০—৯০ " "

বপুং কারবা মীদা

" " ৭২— " "

বিহন য়েংবা অসি মী অদুগী খুজ্জেন্দা মনালোনদা মতাইরোনদগী ইকি ১ চং-
শিল্পগা অদুগা খুবী মখোংদগী ইকি ১ হন্দোংগা খুদোবী মতোল অছয়া নয়াগা
য়েংগদবনি ।

নুংখা শোর হোনবা

চহি মতাংগী মতুংইনা হোনবা শোরগী মচা° ।

পোকপদা	মিনিট অমদা ৪০ রক হোল্লি ।
চহি ২ গুরকপদা	" " ২৮ " "
চহি ৪ "	" " ২৫ " "
চহি ১০ "	" " ২০ " "
মপুং ফরবা মীদা	" " ১৬-১৮ " "

শোর য়েংগে হায়রবদি ঘড়ি পাইখংলগা খুং অমনা অনাবা মী অদুগী মখজা
খুবাক্সা নয়াগা থরাক ফন্দোংকপা অদু মিনিট অমদা কয়ারক ফন্দোংকপগে হায়রবু
মশিং থিয়ু ।

ইরুজ্জবা

অয়াশা মীনা, খঁনু, নারবদি ইরুজ্জবা যাদে । মাসি য়াম্মা লল্লি । অকনবা
মীবুদি অনাবনা হেন্না তোইনা ইরুজ্জবিকর থোকই । মন্তংদদি মানুদে, হকচাংগী
মকম অমা ইরুজ্জগা মাদু তৈখোজ্জনা ফী অক্সনা কুপশিল্লি, অদুদগী অতোলা মকম
অমা ইরুজ্জবিগা তৈখোজ্জনা অমুক কৈজ্জপ্পা কুপশিনবিয়ু । অস্ত্রম তোইনা হকচাংগী
মকম অপুয়া লোইনা ইরুজ্জবিগদবনি । অস্ত্রম তোরবদি লোক পকপা অমন্তুং য়াম্মা
ইংবনচিংবা করিমতা থোজে । লাইনা কয়ামরুমদি ইরুজ্জবা অসিতনা ফরকপন্তু উনৈ ।

অমোং অকাই মহিক হাংপা

অমগা অমগা লোনগনবা ইখিবা পন্দুপ অদুদা অমাং অশোই করম তোনা লোই-
শিনগদগে অদুগা হিদাক করম চাইগদকে হায়রবু ইথ্রে ।

মৈ থাবগা ঈশিংদা হাপলগা মৈদা লোনবা অসিনা ঋতাইদগী ইহেন হেন্না ফৈ ।
ফিচেং লাকচেং চেনুং অমাং অশোই তৈভা অদুদি মৈ থাদোকখিবনা য়াম্মা ফৈ ।

ফিরোল ফমুং অসিদি ঈশিং অশাবদা লোনবনা মকরে । অনাবনা শিজ্জনুরমবা
কী সোনদু মী অতোলা অমনা শিজ্জনুদ্রিঙেগী মমাংদা লোনদুনা ঠিক তোহোংগদবনি ।

অমাং অশোই থিয়ুং অসিদি কোঙোটিং অমদা পুন্তুপ হাল্লনা ফৈ । মথুম কুখুনা
মৈখজা লোন্তগা হন্দোংকপা ওনলবদি কিফম লৈএ, নত্রগা হাই হোরাই মকপক

ভোংনৰগা মৈ খাদোকউ । নুংখাদা কুইনা ফৌৰবন্তু জাৰম অসি শি । বৰম অদুগী অনাবগী কা অদুদা নুংখা মাৰাংকাইনা চংহনবা অদুগা ফমুং ফমুং কৈজুপ মাইখা অকনবা নুংখা মান্দুনা পুং কয়ামকম ভোইনা ভোইনা ফৌদোকপগী বা ইউভঙনা হায়রিবশিনি ।

নুংখিং চংহলনা খিংজিলুনা থবা য়াৰা কা ওইৰবদি, থোংলুক চেংনা লোন-শিলুগা ফৌৰমেলডিহাইড (ফৌৰমালিন) শিজলুবা য়ামনা ফৈ । মৈখঙা লোনদুনা থোংদোকপা য়াদবা ফিৰোন পোংটৈ অদুদি ; উপু অমদা হাপচিলুগা শো লোনশিলু । মখঙা কী অমনা ফিৰোমগুম কুপশিলুগা ফৌৰমালিন চাইয়ু । চামুচ অমনা ওভনি । অদুদগী অমুক ফিৰোল অবা হাপলো, ফিৰোল হাপলো, ফৌৰমালিন চাইৰো অমুম ভোনা উপু অদু পিকথনা কি হাপ্থনা শে দোকপা য়াই । উপু অদু পুং ২৪ মখুম খুনদুনা থমউ ।

বাইকোৱাইড অমন্তুং মাৰকরি অসি জাৰম হাংপদা য়ামু। ভোইনা শিজলুবা হিদাক অমনি । মাসি অকনবা হনি ; অদুনা পংনা য়োনদে । গুলি ওইনা ফংই । গুলি অনি লোৱগা টেশিং কোৱাট (গিলাশ অনি) অমদা হাপউ । মাদুগী মচাংদি টেশিং ১০০০ অমদা হিদাক ১গী মচাংনি । মাসিনা অনাৰা শোৱশমুৱকৰগা থুং হামনৌ । গামছা কামালনচিংবা ফিমচা মঙদি হিদাক অসিদা নিংখিজনা লুপ্পগা পুং খাই অমা থমউ অদুদগী চামথোৱগা কংহলুনা শিজলুবা য়াৰগনি ।

কাৰবোলিক এগিড শৰুক ২ দগী ৫ কাওবা টেশিং শৰুক ১০০দা হাপ্পগা মাদুনন্তু শিজলুবা য়াগনি ।

লাইশোল শৰুক অমা টেশিং শৰুক চামদা হাপ্পগা মাদুনা জাৰম হাংববা হিদাক ওইবদা য়ামু ফৈ । (লাইশোল চামুচ মচা অমা টেশিং থেলাশ অমদা মান্ৰ) ।

শুনন্তু তিল কাং হাংপদা শিজলু । মসিদি মুম মনুং য়েনখা লুকখাদা চাইদুনা শিজলু । অমাং অশোইগী মখঙন্তু চাইশিলুনা কুপশিলু ।

অনাৰনা লৈৰবা মুম কা অদুদি ইমুংগী লৈমাই অদুগা অমোং অকাই চেংবা য়াৰা ফল্লাংগী শৰুক মঠৈ তেথোৱগা সাবানগা টেশিংগনা চামথোৱগা মখঙা হাৱথ্ৰিবা হিদাক মহি অদু চাইদুনা গৈতদবনি ।

অঙাংগী লাইনা

মথি পেং পেং ফাইবা

মথি পেং পেং ফাইবা অসি ডাইরিয়া, চাবা তুমদনা নত্রগা ইনফেণ্টম কলেরানা নাব-
দগী ওইবা রাই। লাইনা তোঙান্নবসু লাইয়েংদি অনতা ওইবা মরমনা পদ্মপ
অসিদা হিরম অসি পুন্সপ নৈনরগনি।

মথি পেং পেং ফাইবা অসিনা চহিদা অঙাং লিশিং লিশিং শিনরি। ডাইরিয়া
হায়বা অনাবশি আরমনা ওইহল্লুকপনি। অঙাংগী চাকখাউ থিবোং লিনশিং অসি য়াম্না
শোল্লি অদুনা জারমশিং অদু মাংহনবা উমদে। মাদুগী প্রমান হায়ববু অঙাং অমা
শিজ্ঞানুবদা হ য়াম্না চংদে। অদুগা অহনদি তাপ হেক শিদে। অহল ওইবা নী অমনা
কওবা পোং হায়বদি শেংদবা ফএবা তুমবদা বারবা চিজ্ঞাক য়াম্না চাশিনথুবসু শিবদি
শিদে মথি বরা চবেং চবেং ফাই হায়বদুমঙাই, অঙাংদদি অদুগুবা চিজ্ঞাক অদু চারবদি
ডাইরিয়াদা কনু নাই। শিবসু উনৈ। অয়াষা মীনা মাসি য়েংশিলে নত্রগা খংদবা
মরমদগী অঙাং অহল চিজ্ঞাক খাইদনা অহলনা চাবা চিজ্ঞাক অপুয়া অঙাংদা পিজৈ।

অঙাংদা ডাইরিবা তোবগী মরম অমনা অঙাং অসি চাককা শদোমগতা মপিজৈ
অদুগা হায়রিবা পোং অসি অদুদদি অনাবগী জারম অসি থুনা থুনা পোকল্লি।

অহমসুবা মরমনা অঙাং অসি ঋজিজ্ঞদা ইংদুনা লোক পকালি। মাদুদগী মনুংদা
পিজপিথক তোবা অদুদা ডাইরিয়া হেক তোবকই। মরম অসিনা অহিংদা অঙাং
কৈজুপ থুংবা থুংদবা অসি য়াম্না কনু য়েংশিনগদবা ওই। মবুক অসি বরাবর তওওনা
ফি কুথুনা থুয়াগা অইংবা নুংশিং য়েহল্লোইদবনি। কুরিং অমা লিংপিবনা ঋজাইদগী
হেনা ফৈ।

লাইনা অসিনা নারকলবদি চাখি থকখিবদু তুমহজ্জৈ। তুমজ্জবা মতম অদুদদি
চিজ্ঞাক অদু ইদা চংদুনা হকচাংগী কানুবা থবক তোদনা অমসুং যৈশা পিদনা থিবোং
লিখাংদা চংলকলে, অদুদগী তোইনা তোইনা মাংলক্লে। চুয়া চাখিবা চিজ্ঞাক অদু মাং-



অণুয়া মঙঃ

অণানবা মঙঃ

ধোকখিবতা নওনা হকচাংদগী মহিসু যান্না চৎথোকত্রে । মহি অদু য়াওবা মন্নয়া
অমাংবা অদু মহিলাংদুনা চরা চরাবিবনি মবম পুম্মক অগিদগী অঙাংনা তোইনা মহি
লাংবা মাংলরুবাধা ধৌশাদনা লৈখোকপা তোফদে । থুনা অরুবা অনাবনি হাযনা
খলুনা লাইয়েংদবনি ।

ডাইবিয়া করম হায়না তোহল্লোইদবগে ?

কবি কবম তোরগা ডাইবিয়া হায়না লাইনা অগি অঙাংদা পরুপপেং হায়বদু
খংলগে, মাসি থিংনবা লেহেবসু অদুম পোকচবজনি ।

লৈবিবা মফম অদু তরু তহেনদবা ।

অমোং অকাই পকপা মফম অদুগা লম্বি লমখাংদা অঙাং অদু পংখা থাদোজুনা
শান্নহনফদে । ঈমুংগী লৈমাই অগি চেকনা তোবা ওইববসু অমোংপা য়ান্না লৈগল্পি ।
লম্বি লমখাংদগী অমসুং অমাংখাংদগী পুবকপা লৈকুপ উফুল থোংদা যাওবজুনা তাই ।
হই হৌদোং য়েল অগিনচিংবনসু অমোংপা কয়া পুশিল্লজুনা তাহল্লৈ ।

অমোংপা মুমদা লৈবা অঙাংনা অমুক হেন্না লাইনা অগিনা হায়বদি ডাইরিয়না
নাগল্পি । ঈমুং কজনা শিতোকদবনি পোংটৈ উপু কাংথোলগা মখা অদুগী কাচিন
কোয়া য়েশিনগদবনি । শুনু মকুপ চাইথোকলগা শিংলবদি কৈ । ঈমুংদা য়েল চং-

হনগনু । ইমুংবা অঙাংগী মথি ময়ুং তাহনফদে । মেনখা মেন্থুন, শুমাং খেলোং কাওবা শিত্তোক্তুনা তরু তহেনা ধমগদবনি । ঈশিং মাইশিং থুনাম নঙৈ পংছল হলোক-ফদে । শুমাং মাংগোল হাইশিংপা কাওফদে । শনথি শনয়ুং পৈদুনা ধমা অমোং অকাই চাকখুমদগী হলোকনকপা মফম লুকখাককোম, নমথি হঙাইকোম অগিনা চিংবা অগিদা লাইনা কমা কমাগী জারম পোকহল্পকই, অদুনা অগিগুমা মফমদা অঙাং অদু শানহল্প-বদি লাইনা কমা চংলকপগী খুদোং চারে ।

হয়িংনা ডাইরিয়া কোঁবা লাইনা অসি শাঙ্দোকই

হয়িংনা অঙাং হাংনি । মখোইনা শনথি শনয়ুং, লুখাক কোম অমাংশংনচিংবদগী অমোংপা পুরজুনা অঙাংগী চানুবা পোত্তা হাপচিল্লি ; মাদু চারগা অঙাং নাদুনা শি । অঙাংনা চাগদবা পোংটৈচ অদু খোংবা লোইরগা হয়িং তোংদনবা মথুম চেৎনা খুমদনা ধমগদবনি । ধোমচুপ মচিল্লা নত্রগা চানবা পোত্তা হয়িং তোংদুনা মোংহল্পগা মাদুদা হয়িং মথি অমস্থং শুনাবগী জারমনা চংবা হ চেনবা পোং যাওই । মাদু অঙাংনা চাশি-নত্রগা ডাইরিয়ানা নারকই । হয়িংগী মরমদা অমস্থং করম হায়না হয়িং হাংকদবগে হায়বদু পন্দুপ ১৬ শুবদা ইরি ।

অমোংপা শঙ্কোম অত্রগা শেংনা চামখোক্তবা ধোমজুপ

পন্দুপ ২০ শুবদা শঙ্কোম ভোখোক্তগা মাদুদা যাওবা জারমনচিংবা শিহল্প হায়বদু ইরে । অঙাংগী চানথকনবশি নিংথিঅনা মৈ চংলগা মথুম কুপ্তুনা ধম্ম অদুগা খোংচুপন-



হয়িংনা অঙাংনচাগী লাইনা মামু কংহল্লি ।

চিংবা অটে অটে পাত্ৰ ভোইনা ভোইনা ঈশি; অশাবনা চামখোক্তনা শেংবা থুম্বদি
ডাইএরিয়া নচিংবা অয়াবা অনাবনা অঙাংবু নাইনবা উমদে ।

অঙাংনা চাকদবা চিষ্টাক অদুগা চাংনাইদনা পংপি পিজবা ।

অঙাং ডাইহজং কঙ্গা কননবগীদমক খেঁষলা মিঠাই, হৈঙাল, নত্রগা কেচুচিংবা
পিজকদে । মরমদি চিষ্টাক শিং অসিদা রাওরিবা ফওবা হু অদুনা অঙাংদা ডাইরিয়া
তোহল্লুবদি রাবা হেদ্বো ; অদুগা অঙাংনসু নুমিং চুঙ্গা কর্পলরে । মটমদি শিবসু
রাওনরে । অথুম অহাও ময়াম অসিদা হয়িংনা ভোংদুনা চাই, মথংদা মথি মমুং ফাই-
জিল্লুমই অদুগী মথজা মখোং মশাদ। পরুপা অপোংপদু তৈ শিল্লুমই । মাদুগী মথজা
চিষ্টাকশিং অসিদা লবি লমখাংগী উৎফুল রাইফুল রাওট, শারিবা নুপা নুপী অদুগী
মথুং মশাদগী অমোংপা পক থতঙাই ফদনা পিজদবা যাত্রাবদি হানুনা নিংখিজনা
চামখোক্তনা শেংদোক্তনা পিজো । হায়রিবা ফত্রে হায়বা পোং অসি চাংনাইদনা পংপি
পিজশিল্লুগা থুদোংখিবা অমুক য়ালা হেনগৎলে । অঙাং থুদিংমক মতম নাইনা পিজ-
গদবনি । মতম অদুগী মরক অহাংবা অদুদা অটে অতোঙ্গা পোং পিজকদে ।

খোম ইল্লিবা মমা অদুনা মশা নাবদগী নত্রগা হিদাক চাবদগী নত্রগা মার্গী
মখোম অদুগী মগুন হোংবা য়াবা করিগুয়া পোং চাবা থকপদগী মচা অদুদা অকনবা
ডাইরিয়া কোবা লাইনা অদুনা নারকপা য়াই । অদুনা অঙাং অসিগুয়না নারকবদি মমা
অদু নাবরা নাববরা অদুগা মথজা হায়রিবা হিদাক অমসুং চিষ্টাক অদু চাবরা চাববরা
হায়বদু হানুনা খংদোক্তদবনি, অদুদগী লাইয়েংবা হোগৎকদবনি ।

অপিকপা অঙাংদা ডাইরিয়া তোবগী লাইয়েং ।

লাইনা অসিবু নিংখিজনা য়েংদুনা ফহনগে হ'য়রবদি থোরম অহম পাংখোক্তদবা
ওই । মাদুদি :— (১) ডাইরিয়া অদুনা কত্রিবা ফাওবা শজোমগী চিষ্টাক অপুযা
খিংখে পিজবিগনু ।

(২) ঈশিঃ মার্নাঃ কাইনা পিথকউ ।

(৩) চাকখাও অমসুং খিবোং লিনখাং তরু তরু থমদুনা অমাংবা পলহনগনু ।

মথজী নিয়ন অহম অসি তোদবা য়াদবনি, অদুগী মথজা লাইয়েং মজং কয়ামক-
মসু তোদবা য়াদে ।

অঙাঃ চহি য়ামত্রিবা অমদা কাষ্টার আইন চামুচ অবা পিথকপা য়াই । চহি ৪।৫
ওয়বদি চামুচ অনি পিথকই ।

ডাইরিয়া তোরিবা অঙাং অদু শজোম পিথজুনা য়োকপা অঙাং ওইরবদি নোংখ

পুরা চুপ্পা শব্দোৰ পিথকপা থিংউ । মখাৰী চাকখাও অদুনা শব্দোৰ তুমহনবা শুদ্দ-
ৰোই । তুমদবা শব্দোৰ অদুনা থিবোং লিনশাংদা লৈদুনা ডাইরিয়াগী আৰম অদুগী
মচিগ্নাক ওইনা থোকলৈ । অদুনা চিগ্নাক অদুনা হ ওইনা থোৱায়ে ।

শব্দোৰ অদুগী মহত্তা চবোন ওটনা পিথকলো । (এপেনিক্সদা থ্ৰিসক্ৰিপশন
নং ২৫ শুবদ্ য়েউ ।) এলবুমিন বাটাৰ নিংথিগ্জনা মুল্লবা লকোই আউন্স ২ পুং
২।২ দা পিছো, অনাবা অদু ফজিৰা ফাওনা অতৈ চিগ্নাক পিগ্নগনু ।

মহি ১ নাই ঈশিং নচিংবা মৰাংকাইনা পিথকউ, মরমদি তোইনা তোইনা মাংবা
অদুদা মৰাদগী মহি য়ান্না চংথোকথ্ৰে । মহিশিং অদু টদগী থোৱকইবনি ; অদুনা
লুমথোৱাৰা ঈশিং মৰাংকাইনা পিথোকউ । মরজা চবোন খৰা খৰা পিথকপস্ব য়াওহল্লু ।

ওৱকপা অনস্বঃ তোইনা মাংথোকপা অদুনা তাকইননু হকচাং অদুনা কৰিগুয়া
হৈনদবা পোং অমা মপান্দা পুথোক্তদবগী লাক্ৰি । গোং অদুনা চাকখাওদা অনস্বঃ
থিবোং লিমাংদা লৈদুনা হকচাংগী মাংননবা তোবে । পুত্ৰবা নত্ৰগা তুৰা ওমদ্রবা
চিগ্নাক অদুনা অঙাংগী থিবোং লিনশাংদা লৈদুনা তোইনা তোইনা মাংবা অনস্বঃ ওবা
থোকহল্লকইবনি । প্ৰমান চায়ববু মিজা মরোক মহি চোংথ্ৰগা মিৎনা তোইনা কুপ্তুনা
পি তাৱজুনা মরোৰী অশাব্দু লৈহন্ননবা লাক্ৰবগুথনি । পুকনুংদা লৈরিবা অমোংপদ্
নোংদোকপদা মতেং পিনবগীদমক পুংখাই খুদিংগী লুমথোৱাৰা ঈশিং অঙাং অদুদা
পিথক্তদবনি ; মানা থকউ চায়বা য়াদ্ৰবস্ব থেমদুনা পিথকউ । ঈশিং অসিনা পুকনুং
চংথ্ৰগা ফওবা শোংশিং অদু তাওথোকহনদুনা অমাংবগী লথিৱোমদা পুথকই । ঈশিং
পাইন্ট অমদা থুম চুমচ তংখাই অমা যল্ল । মাংথোকখিবা খুদিং মতুংদা থুম মহি
অসিনা এনেমা তো । (পন্দুপ ২১ শুবা য়েউ) পুং ৩।৩ খুদিংদা পুজা কোমেণ্টেশন
তো । অঙাং অদু থোকখাক লেংহনগনু ফমুংদা ইংনা হিপহল্লনা থমগদবনি । শুপহৌ
হৌগংহনবা য়াদে । লেংওংলগা মাংথোকপা হেল্লি অনস্বঃ অনাবা কনশিল্লি ।

মখতা হায়রিবা নিয়মশিদা নোংবা চুপ্পা লাইনেংলগা মাংবা অদু থিংনবা লাক্ৰে ।
মাদু তোগে হায়ৰবদি পুং ৩।৪ দা অমুক অমুক ঈশিং অশাবলা এনেমা তোৱগা
এপেনিক্স দা পিৰিবা নং ৭ (বি) গী থ্ৰিসক্ৰিপসন অদুগী হিদাক অদু পু ৪।৫ দা
চামুচ অনমম পিথকউ । ষ্টাৰ্ট এনেমা পিনবগী দমক ষ্টাৰ্ট চামুচ মহি শেমগে হায়ৰবদি
কোৰ্ণ ষ্টাৰ্ট নত্ৰগা গেছ ষ্টাৰ্ট নত্ৰগা চেংগী ষ্টাৰ্ট চামুচ খৰা লোৱগা ঈশিং অইংবা
খৰাগা তোংনবা ; অদুদগী ঈশিং প্লাণ অবা হৈ জিহ্লগা মৈদা শৌহল্লো । ইংহল্লবা
মতুংদা শিখনুবা যাৱগনি কোমেণ্টেশনদি অংনবা লুমিজা তোৰাওম মাদুমকতোগনি ।
অহানবা লুমিজা পিথকপা ঈশিংগী মচাংদগী খৰা হুহবা পিথকনি ।

অঙাং অদুগী মবুক মথবাক অদু অয়াংবা ফি অমনা বরাবর কুখুনা থমউ নত্রবদি লোক পকলকনি অদুগা ডাইরিয়া অদু কনশিল্লকনি ।

অঙাংগী মশা অদু তোহিনা তোহিনা তকথোক নত্থোক পিদুনা ইরুঅবগী মঙংদা তোগনি ; কামুং কামুং তরু তহেংনা থমগদবনি । কাং চিক্তনবা কাংখল খল্ল । অনাবা অদুনা শিজলুবা পোং অমতা য়ুম অদুগী অতৈ অঙাংনা শিজলুবা মাদে । পাত্র অপুয়া হেক শিজলুবা লোইরগা ঈশিং অশাবদা লুপুগা কংনা ফোদোকনবনি ।

ক্রোমোসল্লিডাইন হায়া হিদাক অসি ডাইরিয়াদা করে হায়না খংররবা হিদাকনি । মাসি ডাক্তরনা তাকপা মতুং ইনা পিখকউ । থুনা হেক ফরো থায়বা মাদেবা ডাইরিয়া অং অদুদা মিত্র অব বিগমথ পেরাথোরিক মাদুনা পিছো ।

মচিন মনুংদা চফোংপা (কোজেং লাই)

খোশাদদুনা মমাগী খোমজিন চামথোকত্রগা অমদি খোমচুপ নিংখিজনা শেং-দোকত্রগা অঙাংগী মচিন ময়া চাফাংলি । অঙাংগী মচিন ময়া অসি খোমপিখকপা খুদিংগী তেক লোইবদা বরিকলু শনদা কজেং তরু তরুবা মচেং অমা লুপুগা খুদো-মীদা য়েংশিল্লুনা শেংদোকদবনি । (এপেনডিক্স দা প্রিসক্রিপশন নং ১ য়েংউ) চহি অমা অমসুং মাদুদগী হেনবা অঙাংদা মচিন ময়া চাফাংপা তোররুবা পটামিয়ম ক্রোংরেট কংনা শেয়ুগা, মাদুনা শেংদোকলগা ফটৈ । অঙোবা মচেং মচেং কাদুনা লৈবদুং এলম হাপুগা ফৈ । (এপেনডিক্স প্রিসক্রিপশন নং ৮ য়েংউ) ঈশিংদা থুম হাপলগা চিন তেংবা অমসুং শেংদোকপা কাটৈ । মাসি পুমুমক অসিনা ফবা ঙমত্রবদি মতিক চাবা অহেবা ডাক্তর অমদা য়েংহল্লু ।

পুকখিনবা

অঙাংদা পুকখিনবনি খংকপ কপুগা হোরকই । কপা অদু অখিনবা অদুনা হেন-প্রংবা তাথবগী মতুং ইনা লেপা শাখবা নাই । মবুক অসি নুংশিংনা পিকথল্লি । নষদা কল্লি । অমসুং তিংই । হোরিঙেগী মতম অদুদি মফৈগন অসি চিংখল্লুনা মবুজা নপশিল্লি । খোংচুপা য়োকপা নত্রগা অতৈ অতোপা চিঞ্জাক পিজদুনা য়োকপা অঙাংদা লাইনা অসি মাদু তোগল্লি । মাদু তোহিনা অমসুং চানুনা পিজবা, অথুবা মাদুমনবা অুগা চিঞ্জাক অদু মঙন মাদুদুনা অঙাং অদুদা পুরুত্রবা অসিনচিংবদগী অখিনবা অনাবা অসি পোকই । মুনা খোংদবা চিঞ্জাক পিজবদগীসু অখিনবা পোকই । লাইয়েং ।

ঈশিং অশাবা চামুচনা নত্রগা লিকলিদা হানদুনা পিখকুগা ফৈ । কিশাহল্লুগা মবুজা কুপউ । মাসিনা ফবা ঙমত্রবদি টেমপরেচর এক ডিগ্রি ১০৫ গী ঈশিং অশাবা

পাইন্ট অবদা খুম চামুচ অমা অদুগা থ্রিশরিন চামুচ অনি নত্রগা আউন্স অবা যান-
শিন্দুনা মাদুনা এনেমা ভৌ । এনেমা ভৌবদদি মথকী নুংশিং লোইনা লাকপা শুমবে
অদুনা চিন্দা কাটার অইল খোরাক অমা পিথকপা যাই । পুকখিনবনি ভোইনা
ভোইনা হোরবদি এপেনডিক্সদা থ্রিসক্রিপশন নং ৭ বিদা ইরিবা অদু নোংবদা অনিয়ক
পিথকুনা নুমিং ২।৩ পিথকউ ।

পকনদবা অমোং অকাই ওইবা চিক্সাক্সগী নাইনা অসি পোক্কপা মরয়া মদো-
বদা নিংখিনা য়েংশিন্দুগা মফজখিগনি ।

অঙাং স্নাংলোমদা চিংবা

লাইনা অসি অঙাংদা উৎলকপগী মরম য়ায়া লৈ । মতিকচাদবা নত্রগা নিং-
খিনা খোংদবা চিক্সাক পিজবদগী খোংককলাই চুবা, পুকনুংদা তিল লৈবা, অক্স,
খুলাই নেলেরিয়া নত্রগা পুকচংইফাই ভৌবদগী খুদম অসি উৎলকপা যাই । মাসি
ভৌবা হোরকপা অঙাং অদু মথুং মদা মমাইগী তোংশিং অদু তিংখোক্তুনা তেহোক
তেনশিন তৌরকই ; মমাই মমিং তাইফেং তাইশিন্দুকই ; মমিংমনা ভোং ভোং ওংলগা
চপলেথুনা মথকলোমদা য়েংদুনা লৈখি । মকোক লুখমলোমদা থেকই, মথুং খুদুম
চনশিনখি, মখোং ক্রিং ক্রিং কাওদুনা কোনখংলকই ।

লাইয়েং ।

টেম্পরেচর এক ডিগ্রি ১০৫ দগী ঝিংশিংনা, য়ায়া থুনা হোট বাথ অমা শেমউ ।
অঙাং অদু বাথ অদুদা থমউ, ক্রামালগুয়া ফি অমা ঝিংশিং অইংবদা লুপুগা কাবক শুম-
দোক্সগা লাইবক অবস্থঃ মকোজা হাপউ । লাইনা অসি চক্রিক ওইবা নত্রগা অপুয়া
নত্রগা ত্রুগলবা চিক্সাক পিজবদগী পোকলকপা মরয়া—বাথ অদুদা অঙাং অদু মিনিট
কয়া মরুম থমলগা মথংদা লুথু লুথু শাবা ঝিংশিংনা এনেমা অমা পিয়ু । মথংদা কাটার
অইল খোরাক অমা পিথকউ । অঙাং অদুগী চানবা পোংচিক্সাক অদু শেমদা য়ায়া
যতন তো । চিক্সাক্সগী পোক্কপনি হায়না হনুা নিংশিংথে । শকোম, হবেং মখোমু-
চিংবা পিজবদগী মাদু খুদক অদুমজদা হেক খাদোকউ মাগী মহত্তা অটে অতোয়া
অশেবা চিক্সাক শিজনুরো । মখি ময়ুং চাংনাইনা ফাইবা ফাইবদা য়ুনা য়েংশিন্দুনা
নিয়ম নাইহনগদবনি । অমাংবা য়েংখংহনবা যাদে ।

খোংকক্লাইচুবা নত্রগা স্নোংলাই চুবা নত্রগা চিথুংবা মাসিগী লাইনা
অসি শরুদা নাবা লাইনানি

মমগী খোয়া নত্রগা শকোয়া য়োজবা অঙাংদা য়ায়া ভোগল্লি । অঙাং অবদা
মপুনশি খা ৬ ভগী খা ১৫ ফাওবা শুরুয়া মতাংদা নাগল্লি । লরাই লেমকু হোকু

অনুসক হোদুনা পেং পেং লাওদুনা লৈ ; ময়েতিদি মতম অসিদা কুদুগদবনি ।
ধুয়াইগী শরু খোইরকই, মবুক কংখোক্তকই, শোল্লি ; চাওদে চি থুংবগী মন্তুদা
লৈ । মাসি অরাধা মতবদা নুংখা নিংখিজনা ফংক্রগ। জৌবসু উটৈন ।

লাইয়েং ।

লাইনা অসিনা নারকপদি মন্তুন রাওদবা মতিক চাদবা চিষ্টাক পিজবদগী
পোকবিবনিনা শরুদা কানুরুগদবা চিষ্টাক পিজবনা ইহান হান্না হোগংকদবনি,
শদোম অশেংবা পিথকপা হোগংকদবনি । নোংমদা ৪।৫ রক হেন্না উটৈ অকবা
অমুনবগী মহি শুমদুনা পিথকউ । চাই অমা অমসুং মাদুদগী হেনবা অঙাংদা রেফ্র
উটৈগী মহি অসি শদোমসু থকা থকা পিজগদবনি । হিদাক লোমদা তৌরকদবনা
হেলিবট লিভার আইল কোটা ১৫।৩০ নত্রগা শার্ক লিভার আইল চামুচ অমম নুনিং
খুদিংগী পিথকদবনি । মাসি শদোমগা ম্যানিশিন্দুনা পিথকখিবা রাই, শদোমগা
নিমুরগা চামুচ অমা ওইহল্লো । কডলিভার আইল অসি ঋজিক ঋজিকগী হোগংতুনা
চামুচ ১ ১/২ কাওবা তৌদুনা নোংমদা অনিরক পিথকউ ।

লোকথুবা অমসুং লোকথুংবা

অরাধা অঙাংদি লোকথুবা অমসুং লোকথুংবশি তৌবা ঙাকনি । মাসি জোরক-
পগী মরম রাই অদুনা হিদাক অমনা হেক ফগনি হায়বসি হায়বা রাইদে । ঋবর
কাগজদা বিজ্ঞাপন হাপ্তুনা করে হায়দুনা থাগংলিবা হিদাকশিং অদুদদি অফিং নত্রগা
মোরফিন রাওবনা অয়াইনি । মখেই অসিদি অঙাংদি ছনি, কদোউঙসু পিথকনু ;
লোকী অচুয়া লাইয়েং হায়ববু করি মরনা তৌরিবনো হায়বদু থিরগা মাদু চুমখোক-
পনি । মাসি ধোনাওদা টনশিল চাওখোকপনু ওইবা রাই । মতম অদুদদি সাজর্জন
অবদা চংলগা মাদু শেমদোকউগদবনি নত্রগা ডাক্তর অমদা চতুনা হিদাক লাইয়েংউ ।
লোক থুংবদগীসু লোকথুবা রাই, যক্ষ্মার থুংবনসু ওইবা রাই । অমনা ওইরবসু
অবানবু ওইরবসু মরম অদু হান্না থিরগা মথংদা লাইয়েংবদা চংথরকউ । মরম চপ-
চাবা থিবা ঋংবদদি এপেনডিক্সদা পিরিবা নং ৩১ শুবদা ইরিবা অদুনা তৌদুনা মনিজ
চিশিলহমবা অদু তো । মসি রান্না কাট্টন ।

লোকথুংবা অমসুং মাতৃগী লাইয়েং

ইহান হানবদা ইনিং অশাবগী এনেবা পিদুনা অরাংবা লৌটখাকউ (পলুপ ২১
ডবা ফ্রেড) মাদুগী মথংদা কাষ্টার আইল ধোয়াক অমা পিথকপসু রাই । কাষ্টার
আইল অদু কবলা মহি নত্রগা অটৈ উটৈগী মহিগা মানুরবদি অঙাং অদুনা রান্না পাষ্ট

থক্‌নি । অঙাং অদু অশাবা মহি পিথকউ, লাইম জুস অশাবা নত্ৰগা সোপ অশাবা কপ অমা অনি পিথকপা য়াই । ফগুংদা লেংহম্মনা হিপহেল্লো, মানা লৈগদনা কা অদু থোং মিহৎথোং মরাং কাইনা পান্দুনা নুংশিং নুংশা নিংখিজননা চংহনগদবনি । নুমিং কয়ানি মক্‌মদং চাবা থকপা কজুনা খরা হম্বহম্ব । হমাং শৌরক্‌বদি নিংখিজননা নপথোকপিদুনা উনগা কংহনু। থমউ । লোক অদু ডোকপা থিংবা মঠৈরক্‌বদি পলুপ ২০ শুবদা হাম্ব-রিবা অদুগুমা ফোমেন্‌টেশন তো । থবাজ্‌তা মাংলোনদা মিনিট ১৫ ভৌগদবনি । নোং-মদা অনিরক্‌ ভৌবনা ফৈ । আইংবা পজ্‌ববা ইমুংদা ভৌবনা চুমই । লাইয়েং অসি লোক থুবা পুমফ ফবা ফাওবা চংথৌ । লোক নিংখিজননা য়েংহৌজ্‌বদি অক্‌ববা অনাবা ওন থিবা য়াই । থৌশা হৌদবদগী নিউমোনিয়া কোবা লাইনা অদু ওহ্মরকই, থেদাখীবা নাইলেবা লাইনা (ইমপাইমিয়া) যক্ষ্মাং ওইরৌই হায়বা কনানি হায়বা ওমগনি ।

পলুপ ২৩ শুবা

মরেপ লুয়া অমসুং চাওখৎপা



অঙাং হায়বশি থা থা অমসুং চহি চহিগী চাওখৎগদবনি অঙাংনা চাওখৎপশি মতম মতম নাই ; মতম অমদা থংচাও চাওখৎলি অদুদগী খরা অমুক লেতুনা লৈ । লেপইটৌগী মনুং অদুদা অমুক চাওখৎনবা কিবম তৈয়্যার তোই । অম্‌ম তৌনা চাওখৎলজুনা পাং ফারকই । চাওখৎলকপগা লোইন লোইননা হকচাংগী লুহম্ব হেজৎলকই । মাসি মশা নাদিয়েজ্‌ন। ফনা থমলগডদা থোকই ।

নশাগী চহি মরেপ অদুগা লুয়া অসি অমগা মরি লৈ লৈ' হায়না থংনরে । মাসি নুপা মচা নুপী মচা অনিরক্‌মক্‌ মশাগী চাট্‌ অসিদা উৎলি ।

ঐথৌই পুম্বমক্‌ থংনরে :— মীওই শুন্নমদাইদা নুপীমচা নুপা মচা অনিরক্‌ মরেপ অমসুং লুহসি জর জর হেজৎলি । নুপী মচাদি মশাগী চহি ১০।১২ দা মপুং কাদুলা মীওই শুই । নিপা মচাদগী হান্না মীওই শুই ; মাদু নংনবা চাওবা লুহা

ভেনবা হাঙ্কংখি । নুপা মচা অদুগী মমান্বদি থম্মদুনা মাঙোলাগী চহি ২।৩ হনবা নুপা মচাঙ্গী কাওবা চাঙবা লুখা হেঙ্কংখি । কনাঙবা ইমুং অমদা খৌদৌ অসি উৎলল্লবদা বাক্য অমসুং নুংখা থিকম খৌইনা লৈতে । মাসি মহৌশানি, নিশা মচা অদুসু মতমগী মভুং ইন্না মীওই শুন্নমদাইদা চাওবা লুখা বাংবা খংহেল হেনগৎলভবি । মচন অদুনা মাঙোলাগী হান্ননা মীওই শুখিগনি হায়বশি খংগদবনি ।

মখাদা পিরিবা চাট্ অসি থাঙবা য়াৰা অমনি ; মাসি য়েংদুনা শিঅনুবা মগনি ; অদুগা কনাঙবা জাতি অমদা মরেপ বাংগল্লি অদুগা কনাঙবা অমদা নেমগল্লি হায়বশি কাওরোইদবনি ইমুং অমগী মীনা মরেপ বাংগনবা ইমুং অমগী মীনা মরেপ নেমগনবসু লৈ । অদুগা কনাঙবা অমগী চহি ; মরেপ অমসুং লুখা বিচার তৌরকথা মতমদা মথঙী বাক্য অসি নিংখিগদবনি । মামনা কনু নারুবদগীসু চাওবা, বাংবা অমসুং লম্বিশি থিংদুনা থম্মসু লৈ । নিংখিঅনা শেমবিবা অমসুং পিঅপিঅক তৌরগা থিংবদু করকই । নিংখিঅনা অকবা চিঅক কংত্রবদি মতিক চানা বাংচাওগদবদু তোজুনা কলি ওইনা শুজিল্লুনা লৈ হায়বশি অচুশনি । অকবা নোই পেন্নগদবা চিঅক মরাং কাইনা ফংল্লবদি মাদু থোকলোইদবনি ।

বাংবা, লুখা অদুগা চহিগী পীরিবা চাট্ অসি নিংখিঅনা শিঅনুশি হায়বশি অমংবশি হান্ননা য়েংগদবনি । কক্কাংদা চপচাবা দাগ তৌরবা মাপ অমা পুশুনা থমউ । টেপ মেজর অমদা চংনবসু য়াই । অঙাং অদু খেংউপ লোথোক্কা কক্কাং অদুগা নপ-শিনুনা লৈপাক মথঙা লেপহল্লু । খেংগী খুনিং, লেংবান অদুগা কোক অসি ফকলাংদা শোকহনগদবনি । ঠৈ অতিংবা অমদা মতৌন অদু ফকলাংদা হায়বদি দাগ তৌরবা মাপ অদু থেংহনলগা কোক শোকিননা কৈনা পাইয়ু । মতৌন অদুনা মাপ অদুদা খেংউরিবা অক অদু মরেপনি । মকোক অদু চৈনা শোকগদা শরু থেংহনগদবনি, শম মথঙা শোক্কাগা তৌগদবা নও ।

মথংদা অঙাং অদুগী চহি খনুশি । চহি খনুবা লেগ্না মতমদা মপোকথা, চহি, শোক বিচার তৌগদবনি । চাট্তা পিরিবা অনি দি পোকপা মভুং চহি অমা কোনবা হায়বদি চহি অমা শুন্নবা অঙাংগী হিগাপ্তা তৌরিবনি ।

অহম শুবদনা বাংলিবা অমসুং চহি মতাং অসিদা কয়া লুখা হৌনবগে হায়বা অসিনি । ওইখংবা কলমদা পিরিবা মরেপ অদু হান্ননা য়েংউ । অদুগী কৈনা চহি পিরিবদু য়েংউ অদুগী অঙাং অদুগী মশা লুখা অদু পুথোক্কা নারুবনি । তঙাং অদু খেংউপ তোংহল্লোইদবনি, চুয়া অচুবা ফিরোল অমতা মশোংপিগনি । অদুগী ফেলগী পেটফোরম অদুদা লেপহল্লু । মমৈদদি অঙাং অদু মথঙা মশাগী লম্বা ওজবা তখিগনি । থা থুদিংগী চাংনাইনা লুখা ওল্লুনা রিকোর্ড থম্বা অদুদদি ওজা ওইরবসু মশা মমা ওইরবসু অমা মচাওবা চুইই ।

নুপাসচাগী লুবা রাংবা অবস্থঃ চহি—

রাংবা	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯
চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি
৩৮	৩৪	৩৪													
৩৯	৩৫	৩৫													
৪০	৩৬	৩৬													
৪১	৩৮	৩৮	৩৮												
৪২	৩৯	৩৯	৩৯	৩৯											
৪৩	৪১	৪১	৪১	৪১											
৪৪	৪৪	৪৪	৪৪	৪৪											
৪৫	৪৬	৪৬	৪৬	৪৬	৪৬										
৪৬	৪৭	৪৮	৪৮	৪৮	৪৮										
৪৭	৪৯	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০									
৪৮		৫২	৫৩	৫৩	৫৩	৫৩									
৪৯		৫৫	৫৫	৫৫	৫৫	৫৫	৫৫								
৫০		৫৭	৫৮	৫৮	৫৮	৫৮	৫৮	৫৮							
৫১			৬১	৬১	৬১	৬১	৬১	৬১							
৫২			৬৩	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪	৬৪						
৫৩			৬৬	৬৭	৬৭	৬৭	৬৭	৬৮	৬৮						
৫৪			৭০	৭০	৭০	৭০	৭১	৭১	৭২						
৫৫			৭২	৭২	৭৩	৭৩	৭৩	৭৪	৭৪						
৫৬			৭৫	৭৬	৭৭	৭৭	৭৭	৭৮	৮০						
৫৭				৭৯	৮০	৮১	৮১	৮২	৮২	৮৩					
৫৮				৮৩	৮৪	৮৪	৮৫	৮৫	৮৬	৮৭					
৫৯				৮৭	৮৮	৮৯	৮৯	৯০	৯০	৯০					
৬০					৯১	৯২	৯২	৯৩	৯৩	৯৫	৯৬				
৬১						৯৫	৯৬	৯৭	৯৯	১০০	১০৩	১০৬			
৬২							১০০	১০১	১০২	১০৩	১০৪	১০৭	১১১	১১৬	
৬৩								১০৫	১০৬	১০৭	১০৮	১১০	১১৮	১২৩	১২৭
৬৪									১০৯	১১১	১১৩	১১৫	১২১	১২৬	১৩০
৬৫										১১৪	১১৮	১২০	১২২	১২৭	১৩১
৬৬											১১৮	১২০	১২২	১২৭	১৩১
৬৭												১২০	১২২	১২৭	১৩১
৬৮													১২০	১২২	১২৭
৬৯														১২০	১২২
৭০															১২০
৭১															১২০
৭২															১২০
৭৩															১২০
৭৪															১২০

অবস্থঃ ভোক্তা পুনশি ভোক্তোহিবা রাংবা লুবা অবস্থঃ চহি রিকোর্ড ভোক্তা পুনশি ।
অবস্থঃ ভোক্তা চহি পুনশি নিয়ম নাইনা পুনশি রিকোর্ড অবা ওইয়কই ।

সুদী বচাগী লুখা বাংবা অবস্থঃ চহি—

বাংবা	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮
ইকি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি	চহি
৩৮	৩৩	৩৩												
৩৯	৩৪	৩৪												
৪০	৩৬	৩৬	৩৬											
৪১	৩৯	৩৯	৩৯											
৪২	৩৯	৩৯	৩৯											
৪৩	৪১	৪১	৪১											
৪৪	৪২	৪২	৪২	৪২										
৪৫	৪৫	৪৫	৪৫	৪৫	৪৫									
৪৬	৪৭	৪৭	৪৭	৪৮	৪৮									
৪৭	৪৯	৫০	৫০	৫০	৫০	৫০								
৪৮		৫২	৫২	৫২	৫২	৫৩	৫৩							
৪৯		৫৪	৫৪	৫৫	৫৫	৫৬	৫৬							
৫০		৫৬	৫৬	৫৭	৫৮	৫৯	৬১	৬২						
৫১			৫৯	৬০	৬১	৬১	৬৩	৬৫						
৫২			৬৩	৬৪	৬৪	৬৪	৬৫	৬৭						
৫৩			৬৬	৬৭	৬৭	৬৮	৬৮	৬৯	৭১					
৫৪				৬৯	৭০	৭০	৭১	৭১	৭২					
৫৫				৭২	৭৪	৭৪	৭৪	৭৫	৭৭	৭৮				
৫৬					৭৬	৭৮	৭৮	৭৯	৮১	৮৩				
৫৭					৮০	৮২	৮২	৮২	৮৪	৮৮	৯২			
৫৮						৮৪	৮৬	৮৬	৮৮	৯৩	৯৬	১০১		
৫৯						৮৭	৯০	৯০	৯২	৯৬	১০০	১০৩	১০৪	
৬০						৯১	৯৫	৯৫	৯৭	১০১	১০৫	১০৮	১০৯	১১১
৬১							৯৯	১০০	১০১	১০৫	১০৮	১১২	১১৩	১১৬
৬২								১০৪	১০৫	১০৬	১০৯	১১৩	১১৫	১১৮
৬৩									১১০	১১২	১১৬	১১৭	১১৯	১২০
৬৪									১১৪	১১৫	১১৫	১১৯	১২০	১২৩
৬৫										১২০	১২১	১২২	১২৩	১২৬
৬৬										১২৪	১২৪	১২৫	১২৮	১২৯
৬৭										১২৮	১৩০	১৩১	১৩৭	১৩৮
৬৮										১৩১	১৩৩	১৩৫	১৩৬	১৩৮
৬৯											১৩৫	১৩৭	১৩৮	১৪০
৭০												১৩৮	১৪০	১৪২
৭১													১৪২	১৪৫

খবইবা রিকোর্ড অসিদা এডুকেশনেন ভেলু লৈ । খা খুদিংগী লুখা কয়া হেন-
পংপগে ঝংবা ওমই । কয়া বাংখংপগে ঝংবা ওমই ।

নেবা ঝাংবা লুখাদা নিংবা থুংদবা ধোন্সবদি বঙোন্সা পিঅরিবা চিহ্নাক অসিদা
ঝাংপা ঝাঙবা হেনমনবা হেনমনবা বিচার মুনুা ভৌরগী বাপু চুমখোন্সবদি । অঙাং
অদুগী হেবিট য়েংদুনা বাদুনা অশোইবা ঝাওন্সবদি বাপু য়েংদুনা চুমখোন্সবদি ।

স্বামনা তৌইনা থোকপা লোনগনবা লাইনা



ডিপথেরিয়া

লাইনা অসি অঙাংগী মরুকা অকিবা অমনি । ডিপথেরিয়া জারম চংথ্রগা পোক্কই ।
জারম অসিনা তারুবা খৌনাউ নত্রগা নাতোন্না পাংথোকপদা নওনা শুওয়া
পোং অম। জারম অসিনা পোক্কহন্দুনা হাট্ট শোক্কহন্নি ।

লাইনা অসি শোক্ক শম্বদগী লোনরকই । অঙাং অনাবা অমদগী নাদবা অমদা
লৌরকই । নারুগা মপুং ফানদি কত্রিবা অঙাং অদুনা লোক তিল শিতোকপদগীসু
অনাবশি শলোক লকই ।

ডিপথেরিয়ানা নাবা অঙাংনা শিজ্নুবা কপ চামুচনচিংবা অদু ঈশিং অশাবদা
চামথোকত্রিঙগী মমাংদা অতৈ অমনা শিজ্নুবদগীসু লাইনা অসি শলোক্কই । শানুবা
পোং হইশল অসিনচিংবা অনাবনা শানুরুবদু নাদবনা শানুরনবা অমসুং চুপউবদগী
অনাবা অসি শলোক্কই ।

লাইনা অসি পকপা অঙাংনা লোক শ্বদোক্কপদা অদুগা হকাথি ঝনবদা মহাকী
মঝনাউপগী লাইনা অসিগী জাবম মটৈ মটৈ কামথোক্কডুনা, মানা লৈবিবা কা অদুগী
নুংশিত্তা ম্মাওদুনা মপানগী নুংশিত্তা তিনুটৈ । অদুনা নাদবা অঙাং অম। কা অদুদা
পুশিল্লকলবদি মহাক শেইদনা লাইনা অসিনা নাৱে । অদুনা মুম অনদা লাইনা অসিনা
নারবদি মুম অদুদা অঙাংনুপী চংহনগনু । লাইনা অসিনা নানরক্কবাদি অঙংশিং অসিনা
লবি লমখাংদা শানুবা পংচং চংথোক্কহন্দুনা ইমুংদা থবনা চুমই ।

অনাবা অসিনা তৌরকপা থুদম

ইহান হানবা উবকপা হায়ববু খৌনাওদা চাক্কাংপনি । নাবা হৌরকপা নুনিং
নিনি চংবদগী তরেন্গি শুবা ঝাওবগী মনুংদা উনরকই । মনাক নকপদা ডিপথেরিয়না
মারকলবা অদুগা নাদবা অঙাং অম। খৌনাও নাই হায়রক্কবাদি খৌওইদনা লৈথোকপা

ভোরগনু ভোগদবা লাইয়েং তোখৎলো । মখনাও মুন্না য়েংউ । হা চেৎনজগা উচেৎ অপাৰা অমনা নজগা চামুচ মতোনা লৈদা নমখরকপা খোঁনাউ উবা ফংগনি । অহানবা হোগৎলকপদদি খোঁনাও অদু ভাঃশঃ ভাঃনা (হেস্তিনা ভাঃনা) উগনি, অদুগা নুৰিং হিনি শুবদগীদি চোনশিলগী মখজ্ঞা অমন্তঃ অকোইবদা উৎমচু মাত্তক ভোবা মচু লৈবা উগনি । (লাঃ ২১ য়েংউ) অঙা অদুনা চাক ঈশিং য়োংগদা নায়ে হায়রকনি অদুগা লোইননা লাইহৌ খরা খরা পক্তনি ।

লাইয়েং

ডিপথেরিয়া নায়ে হায়বা হেক খংবগা মতিক চাবা ডাক্তর অমা কো । ঐনা অস্ত্র মহোৎনখিগে হায়না লৈখোক্তনা মতম মাঃহনগনু । লাইনা অসিবু ফহনবা ওখা হিদাক ডিপথেরিয়া এটিটোজিন শেরম হায়বা আসমতানি । অতৈ হিদাক্তি কানুদে । শেবম অসি শগোলগী ঈদগী শেবনি, মাসিনা ডিপথেরিয়া জায়ম অদুগা খেংনবা ওমই । থুনা শিজ্নুবা হোরগা থুনা কৈ । নাখৎলকপগী অনাবা নুৰিংতা শিজ্নুরবদি অনাবা ১০০দা ৯৯দি শোইদনা কটৈন । নাবা হোগৎপা মতঃ নুৰিং ৩১৪গী মতঃদা শিজ্নুরবদি ১০০দা ৭৫ দগী ৮৫ কাওবা ফবা ওমই । মাসিগী হিদাক অসি পুমশিমক শিজ্নুরি-বদি অনাবা ১০০দা ৫০ দি শিনি হায়না লোনবা য়াই ।

হিদাক অসি মহিনি, উনশা মখাদা পিচকারী অমনা লোরগা কাপশিনগদবনি হায়বদি ইলেকশন ভোগদবনি । মাসিগী লাইয়েং অসি ডাক্তরতনা ভোগদবনি । ডাক্তর কংদবা লমদদি অঙা, অদু শিরে হায়বা খংনা শিহনগদবগী শরুকপুদি মপা মনানা ভোদুনা অমুত্তঃ লাইবক য়েংগদবনি । হিদাক অসিগা পীচকারী-গদি ফার্মেসী নজগা হিদাকশংদা ফংগনি । কয়ম হায়না কাপশিনগদগে হায়বদু মখাদা তাকখরি :—পীচকারী অদুগা য়েত্তুম অদু ঈশিং অইবদা তেজোৎ অমদা হাপলগা মৈখজ্ঞা থাংজুনা শোহমু । মাদু লোথরগা হিদাক অদুগী লিকলি অদু অলকহলদা লুপুনা চামখোকউ ; মতঃদা লিকলি মচিন অদু থু দেজগা হিদাক মহি অদু পীচকারী অদুদা য়েত্তুম পালুনা চিংখংলো । লেজুমদগী ইক্কি খরাগী লম কুমখরগা পাবোম মজ্জগী উনশা অদু ঈশিংগা সাবনগনা চামখোকলো মতাইরোমদা মপালখংবা লমদনা ফগনি । চামখোকপদ কংলগা টিংচার আইওদিন তৈমু । থুৎনা মেখজ্ঞনা মফম অদু তোঃখংহমু ; পীচকারী অদু পাইখৎলগা য়েত্তুম অদুনা উনশা পেরেলেল ওইনা থমদুনা তোঃখংলিবা উনশা অদুগা তোংগী মরজ্ঞা য়েত্তুম অদু থিংজিলুনা হিদাক অদু ইউনিট ১০০০ দগী ৫০০০ কাওবা কাপসিমু । পুং ১২ গী মতঃদা ফগৎএবদি ইউনিট ১০০০ দগী ৫০০০ কাওবা ইলেককসন অমগা অমুক ভোশিত্তো । য়ান্না কন্না নাবদদি অহমলকস্তবা ইলেককসন অমন্ত ভোশিমু । মতম পুম্মবজ্ঞা ইউনিট অস্তপ কাপউ হায়না তাকলিবদু য়েংউ ।

অঙাঃ অবা লাইনা অগিনা নারে হায়বা হেক ঋংগা কা অবদা পুশিন্দা ধরউ । বাবুদা অতোলা অঙাঃ অবা শুপচঃ চংবা রাতে । সেবা তোবা বী ১১২ ভা বচংগদবনি । চংইবা বীশিং অদুস্থ রাগী শেংনিবা পোষাক অদুগী বধজা ভাঙ্কর খানাদা নার্স, মার্জিনুচিংবা নিকনিবা কুরিং অচোনবা অদুগুয়া অবা লিভুনা চংগনি । কা অদুদগী বপাল ধোরক-লগা লোখোজুনা কা অদুদা ধরগদবনি । মাই মিৎ তাখোজুগা থুং হানমোজুনা বী অটৈ তিনুগনি অবস্থঃ অটৈ অটৈ পোংপাইবা রাগনি । অনাবনা লৈরিবা কা অদুদগী পানুবা পোং য়োনা লোখোজুনা অটৈ নাদবা অঙাঃনা পাইদুনা পানুহল্লোইদবনি ।

অনাবা অদুনা শিজ্জনা কাল নিক পাত্ৰ অদুকা অদুতদা ধরগদবনি অদুগা পিঅবা হেক লোইবগা ঈশিং য়ামনা শাবদা লুপুগা কেংদোজদবনি । অনাবদু মহি ওইবা চিহ্নাজা বশিভো ।

অনাবা অদুনা মতিল বখা লোক শিংকে হায়বদি চে নত্রগা কওবা শেগাই তুগাইবা ফিহেজা শিন্তোক হলুগা বৈ খাদোজদবনি । অঙাঃ অদু কমুংদা লেংদনা তুনিদা হিথুনা লৈহমু ; হোগজুনা ফবাত্রিঙেনা কোইচং চংহনগনু । অদুম তোরবদি ইং ঋংহোদনা কোক হেক শিধোক খিবা য়াই । মরমদি অনাবগী হাট অদু লাইনা অদুগী হনা খিনশোজবনি ।

এশেনডিজ্জদা নং ১০ নত্রগা ৯ শুবদা ইরিবা প্রিশক্রিপশন অদুগী হিদাক অদুনা খোনাও অদু তেপশাদুনা পুং খুদিংগী তৈয়ু । নং ১০ গী হিদাক অদু রবরগী পীচ-কারী অমনা নতোল মনুংদা কাপশিলু । অঙাঃ অদুগী হিদাক তোবা মতমদা তোবি-রিবা নুপা নগী অদু ফীমরোল কয়া মরুম খানা থুপলগা ঋদাঃচেং লাভুনা ময়া অবস্থঃ সনা তোল ধুমজিলগদবনি ।

খোনাওগী নাকল অনিদা অবস্থঃ চারমদা ফরেন্টশন তোবিরবদি নাবা ঋদা পোংথাই । নুবিং খুদিংগী ঈশিং অশাবগী এনেবা অমুক পিগদবনি । ঈশিং অবস্থঃ উইহগী মহি মরাঃ কাইনা পিখজদবনি থকউ হায়বা য়াত্রবস্থ খেমদুনা পিখজদবনি ।

লাইনা অগিনা ইমুং অবদা নারে হায়বদি হেক ঋংবজদা অটৈ নাদবা বী পুনু-বক অহল অঙাঃ ঋজ্জবা এটিটোকসিন ইন্টেকশন তোহনগদবনি । হিদাক অগিনা নারগস্থ ফহল্লি, নাদববুস্থ অনাবা চংহল্লনা থবা ভমই । অঙাঃ অবদা ইউনিট ৫০০ নত্রগা ১০০০ পিয়ু অহন অবদনা ইউনিট ১০০০ নত্রগা ২০০০ ভো । থা অবা শুবদা বডুংদা লাইনা অদুনা নাবা অদু ফখিড্রবদি ইন্টেকসন অমুক হনুা লো । কাপুবা হিদাক (Antitoxin) অদুদা হাপ্লকইবা চে লাইরিক অদু য়েংদুনা চংখগদবনি ।

অঙাঃ অদুনা নাবা করবা বডুংদা ফিরোল কমুং কাযুং কা কোনলিক ইমুংগী পোংলোই অপুবা পন্দুপ ২০ শুবদা ইরিবা বডুং ইনুা শেংদোকউ ।

হোজিকী মতম অসিদদি অঙাং খুদিংবক অকিবগী মথক ওইয়বা লাইনা অসিনা
সাদনবা ডিপথেৰিয়া চোকগোইড ইষ্টেকশন তোহনগদবনি । অঙাং অবনা পোকপা থা
৮ ভূত্ৰিঙেগী মমাংদা য়ায়া কবদি থা ৪ ভূয়কপদা নাৰ্গ নএগা ডাক্তৰ অবনা ইষ্টেকশন
অসি তোহমু ।

লাইকুপ খোকপা

লাইকুপ খোকপা অসি শয়া শোৰুগী লোনগনবা লাইনা অমনি । মাসি কয়া
বৌশানগলে অদুবু লাইনা অসিনা হান্না নাৰগা অতৈ অনাবা পকলক্তনা য়ায়া শিগতি
অদুনা নিংখিজনা লাইয়েংদবা য়াদে ।

লাইনা অসি য়ায়া থুনা মতম খিজক্তদা শলোকই । অঙাং অমবু অনাবগী কালা
পুল্লিগা নত্ৰগা ময়া নকনা চংউরগা নুমিং ১০।১২ নিগী মতুংদা মাঙোপসু নাৰকই ।
অহানবদদি লোক খুংবঙম তোই, মনাতোনদগী নপতিত তাই, মমিং ভাংই, লাইহৌ
হাইকেং য়াওই । অদুদগী নুমি ৩।৪ নি শুবদা মশাদা কুৰি চোংখোরকই । কাংনা
চিকপঙম ভাংতক ভাংতক তোদুনা মাইদা চোংখোকপা উঠৈ । নোংমা নিনিগী মনুংদা
মশা অপুখা শলোক্তনা চোংখোকলকই । কুৰি অদু চাওখোরকই মখৌই কয়া মকম
পুল্লপু ধুনশিন থিবসু উঠৈ ।

লাইনা অসিগী অকুবা হায়ববু মটমদা মিংনাৰকপা, থেৰোদী শোৰুগী অদুগা
কিঁভনি নাৰকপা অসিনি, য়ায়া কনুা নাবা মতমদদি হাৰ্ট শোকপসু থেংনরে । লাইকুপ
খোকপা ফহনবা শুখা হিদ্দাক লৈতে হায়বা য়াই । লাই ছলোকলবা মতুংদা অঙাং
অদুবু নিংখিজনা সেবা তোবিরবদি অদুমক মফজ্জিবনা নমই । তৰু তৰুবা কা অমদা
অনানবা কয়ুং অমদা অনাবদু হিপহমু । মাৰু ফি লুয়া শুপহনগনি ইংহনবা চুমদে,
ইংহলুবদি খুদোংখিবা খোরকই । থেৰোদীদা নাৰকপনা অইংবা থেংনকুৱে হায়বা
খংটৈ । অতৈ অতোপ্পা অঙাং কা অদুনা চংহন গনু মখৌইসু নাৰকনি ।

অয়াখা মতমদদি লাই ছলোকজিবা ফাওবদি কৰি লাইনানো হায়বা মথক থংন-
গলে । মতম অদুদদি কাষ্টৰ অইল খোৱাক অমা পিথকউ অদুগা এক ডিগ্ৰি ১০৮ গী
অশাবা এনেমা অমা পিৰু । মচিন তোইনা তোইনা তেংহমু । মাদুগী হিদ্দাক্তি এম্পেন-
ডিক্ততা নং ৯ শুবা অদুনি । নতোল মনুং অদু থুম চামুচ অমা ঈশিং পাইল্ট অমদা
মানশিল্লগা মাদুনা তোইনা তোইনা তৈমু । খাবাজা লাই হায়ববা অদুগা লোক থয়া
থয়া খুৱবদি কোৰেক্টেশন নোংবদা অনিৱক তো । ডাক্তৰ অমা কোৱগা সলকা ড্ৰগ
নত্ৰগা পেনিসিলিন ইষ্টেকশন তোহনবা য়াই । মাসি তোৱবদি নিউমোনিয়া তোৱক-
পগী কিফম লৈত্ৰে । ডাক্তৰ অদুগী অনাবা অদুগী চহি মতাং য়েংদুনা কয়া য়ায়া অবজুং
কয়াৱক হায়ববু ঠিক তোছৱগনি ।

নাম্বিটঙগী বমাংদা বমিং য়াননা চেকশিন্না য়েংশিনগদবনি । মিং পোওনবা অদুনা লৈরিবা কা অদু বমহম্, এপেনডিক্স নং ১দা পিরিবা বরিক লুশন অদুনা মিং অদু নোংবদা তোইনা তোইনা চারউ । মিংনা ঙাংলকলবা অদুগা পোমখংলকলবা মতম অদুদদি পন্দুপ ৩৪দা ইরিবা অদুগী মতুং ইন্না চংখো ।

লাইকুপ খোকপদগী শিবা য়াওই হায়বনি কাওগনু । লাইকুপ খোকনয়ে হায়বা হেক তাবগা অঙাং খুদিংগী মপা বমানা মচা মচা চেকশিন্না লাইনা অগি লোনরকপা য়াবা মফমশিং অদুদা চংহল্লোইদবনি । অদুগা অনাৰা অদুবুস্ কা অতোপ্লা অনদা থমদুনা অটৈ অঙাং শোৰু শমুদনবা হোংনগদবনি ।

ফোজুম ফোবাই লাই (চিকন পোম্ব)

লাইনা অগিস্ শোকনা শমুদগী লোনবকই । অদুপ য়াম্মা শিগনবা অনাবদি নঙে । অহানবদা হকচাংফা, কোজা, মাইদা অদুগা খুজ্বেদা লাই হশোরকই । মতোদি লাইজো মানই । লাইয়েংদিঃ—ঈশিং নরাং কাইনা পিখকগদবনি । ঈশিং অশাবগী অনেনা নুমিং খুদিংগী শিয়ু । (পন্দুপ ২০ শুবা য়েংউ)

হশোকলকইবা লাই অদুনা নাই হাল্লুরবা মতমদা ভেসেলিন তৈয়ু । (এপেনডিক্সদা প্রিসক্রিপশন নং ১১ শুবা য়েংউ) অনাৰা অদুবু নাই চাবা মফম অদু হোংহলগনু, হোংলবদি খায়া তংবা খোকনি । বমিং অদু প্রিসক্রিপশন নং ১ গী হিদাকনা নোংমগী অহম্মাক চামউ নত্রগা হাপউ ।

মাম্পস (Mumps)

লাই অগিগী অহানবা হোরকপা খুদম হায়ববু নারুমদা মখা ভুইরপা নাৰা অগিনি । লাইহো হায়ফেং য়াওই । নারুমগী নাৰদু চাক শাইবনচিংবদা অনাৰা কাওই, মফম অদু পোমখংলকই । অপোষদুনা কোংগী মখাদা অবস্থঃ বমাংদা উরকই । না কল অমতদা নত্রগা অনিমজ্জা ওইবা য়াই । পোষদু অস্থম হেনগৎসজুনা নিংখিজনা চাওবস্ উটৈ । নুমিং থরগী মনুংদা অস্থম হস্থরজুনা মৈদা অপোষদু চয়োল অমরো-মদা মাংখি ।

লাইয়েংবা হায়ববু অনাৰা বী অদু লুম্মা থবা অদুগা ইংহলবা অগিনি । প্রিসক্রিপশন নং ১০ গী হিদাক অদুনা তোইনা তোইনা মচিল তেংহম্ (এপেনডিক্স য়েংউ) অপোষা অদুদা ফোমেন্টেশন তো । অনাবগী মনাজ্জা বী চংখো । লোনগনি, সেবা ভোঁবা বী ১।২ তা মচংগদবনি । পোষদু ফখরবস্ মতম থরদি চংখোক চংশিন তোদনা মপাল ইপাল কোইখোক কোইশিন তোহনবা তোদনা থবা কৈ হায়বনি কাওহোইদবনি,

অনু নত্ৰবদি নিশাগী অঙাং পোকহম্বগী ইম্বিৰ অসি লাইনা অসিনা পুমাং মাংহম্বগী
রাই ।

লাইখোকপা

লোনগনবা লাইনাগী মৰজা লাইখোকপনা মকিনৱে । মাযুক লোনগনবা লাই-
নাসু লৈতৈ হায়বা রাই । পাকতক ওইনা নানৱৰুবা মতমদা টিকা থাহৌত্ৰবদি নী ১১২
ফাওবা নায়েক হৌগনি হায়বা থাংদে । অঙাং অহল নুপা নুপী কৰিমতা থাংপা
লৈতনা নারকই । অহলনা হেন্না থুদোং চাদে । টিকা থাদবগী মৰজা নানৱৰুপদা
নী ১০০ দা ২৫ দগী ৫০ ফাওবা শি, মাদুসু নিংখিজন লাইয়েংবদা ওইম্বিৰনি ।
হিংহৌবা খোক্তবসু মাইচামনে, মশক থিৱে । মাদুগী মৰজা মনিং তাংবানচিংবা
ওইহৌবসু উটৈ ।

ভাঙম্বনা লাইনা অসি জাৱমনা নাহনবনি হায়বদি হায়ৱে । অনাবনা শিদোকপা
খাঁক, লোক তিলং লাইদগী থোৱকপা নাই, হম্বু অসিনা লাইনা অসি শলোকই হায়ৱে ।
টিকা থাদবা নী অসি লাই খোকই অদুবা নী অদুনা যু হিদাক মৈথু থক্তবা অদুগা
মশাগী লমচং ব্যবহারনা তৰু তহেনবা ওইবদি ফৰকপসু উটৈ ; নত্ৰবদি শিখনা নমই ।

খুদম . . .

লাইনা অসিনা শোৱ শয়ক্কৰগা মতুং নুনিং ১২ নি শুবদা কনাগুবা টিকা থাদবা
নী অমদা নাবা উনৱকই । হৌগৎলকপদা কোক চিকপা, নমগন থবাং মাংলেন ভাং
থুং থোং কনা চিকপা নাবা অদুগা লাইহৌ মাওই । চেম্পৱেচৰ এক ডিগ্রি ১০৩
অহানবা নুনিংমজ্জদা মৌবসু উটৈ । মাস্তম নারকলগা মৰিনি শুবা নুনিজা লাই
হলোকই অহানবদা লাইবক অমসুং থুজ্জোংদা চোংখোকপা উই । মচুদি হম্বেক্কপা
মতমদদি মুশিলনা জাংই নুনিং ২১ত গী মনুংদা অঙোবা মহিনা পিকখলুনা ঈশিং
হানবগুম লৈ ; অদুদগী মমাং নুনিং ১১২ গী মনুংদা মহি অদু নাই ওল্লি ।

লাইয়েং

হিদাক মাসিমকনা মকৱে হায়বা হৌজিক ফাওবা থংদ্রি । ভৌগদবা হায়বদি
চেকশিন্না লুনা নাগ (সেবা) ভৌবা অসিনা মকান্ৱে । অনাবদু কমুংদা জেংদনা
হিপহলুনা থুমউ । যুৱ অদু নুংশিং নুংশা চংহলনা পুমখিন থিনজিলুনা থবা ভৌকদে ।
নুংশিং অশেংবা মমাং কাইনা অনাবা নী অদুনা ফংজনা মনিবা লহেল থম্বিগদবনি ;
ঈশিং লুম খোক্তুনা থল্লগা ঈহনবা অদু মমাং কাইনা পিখক্তবনি । লাইহৌ মায়া কল্লবদি
ঈশিং অইংবনা শোপা জৌ । নুনিং থুদিংগী এনেমা পিদুনা অবাংবা লৌখোকট ।

মাই অবস্থঃ খুঙা হলোকলিবা মাই অদু ইপসোব সন্ট (মের্গসলক) আউন্স অবা ইনিং পাইন্ট অবদা হাপচিভুগা বহি অদুনা কি মচেং অবা নত্রগা লিন্ট মচেং অবদা লুপুগা খোবউ । মাই অদুনা কংলকলবদা অবস্থঃ হবু ওইয়রুবা মতবদা সলকাখিরাঅব আইন্টমেন্ট তৈমু । মাই অদুনা খোংহনগনু খুংনা খোংলবদি মাইডল হায়বদি থিনা মুক্তক মুনা খাবই ।

মিং মিংখিঅনা য়েংলিন্দুনা যতন ভোগদবনি মাসি থরুবা মানি । এপেনডিক্স নং ১৭১ পিরিবা বরিক লুশন অদুনা লিন্ট মচেং অবদা লুপুগা মিং পাল মনুংদা ভোইনা ভোইনা হাপউ । হিদাক অসিমক্সা মিপাল অমোং অরাক পকপদু পুং ২।৩ খুদিংগী শেংদোকলগা কংহলুনা সলকাখিরাঅব আইন্টমেন্ট তৈমু । বরিক লুশন পুং ২।৩৭১ অমুক অমুক ভোদুনা মিংমনুংদা হাপকদবনি । এপেনডিক্সগী থিসক্রিপশন নং ৯ শুবগী হিদাক অদুনা চিল, খোনাউ অসি ভোইনা ভোইনা ভেংহনগদবনি ।

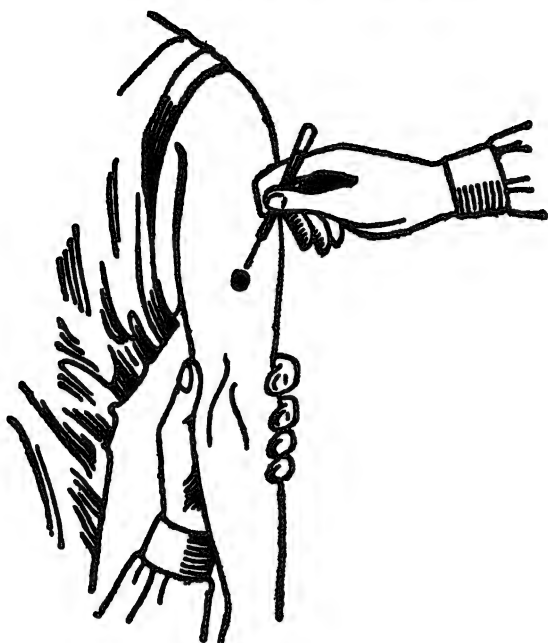
টিকা খাবা

খুং ১৭৯৬ কী মমাংদদি মাইখোকপা য়েংলগা কৈ হায়বা ভুম্মরমদে অদুগা মাসি ভোরগা মাইনা অসি হকচাংদা চংনা ভমদে হায়বস্থ থংনরমদে । মখংদা ইংলিশ ডাক্সর জেন্নার কোবা অবদা টিকা খারগা মাই খোঙে হায়বশি থংবি ।

মীওইবদা মাইখোকইবা জারম অসিনা যনগী মশাদা চংখুগা মীভইবা মাইখোকপা হায়না মাইনা অসিগা হাইফেং মানুবা বগউপোকস কোবা মাই অমনা যনদস্থ নটেন । হৌজিক মীদা টিকা খাবা হায়দুনা ভোরিবা হিদাক অসি যনুও মচাদা কাউপোকসনা মাহলুগা মাদুদগী লোবনি । লোরিবা লিম্প অদু মী ওইবগী মশাদা চংহলুনা ইগা তিনুহলুগা টিকা খারিবা মকম অদুনা পোকখোকপগুম পোমখোককই ; মাইহৌ মাস্তরকে । অম্মন তোনা টিকা খাদোকনথুবা নুপা নুপী অদুদি মাইখোকপনা নাবা মীগী ফমুং অবতদা হিপমিনুরবা কাওবা মাইনা অসি মশাদা চংবা ভমদে ।

ডাক্সর জেন্নারনা টিকা খাবা হৌদোকুনা কটিনু হায়বা থংলবা মতঃ অদুদদি নোংচুপ খাবা নমদা লৈরিবা লৈপাক মঠে অসিদদি হৌখিবা চহি ১০০ অসিগী মনুংদা মাইখোকপনা শিবশি মায়ু হম্মরে । খুং ১৮৭৪ শুবদা জর্জনদা দত্তি পান্না আইন শেমদুনা ভেকলিনেশন অবস্থঃ রিভেকলিনেশন তোহল্লি । আইন অদুনা হায়বদি অঙাং খুদিংমক খোকপা মডুং থা ১২ গী মনুংদা টিকা খাদোকদবনি । মাদুদগী হৌনা জর্জন দা মাইখোকপা অসি ইপিভ্যাক ওইনা উখিহে । চহি অবদা জর্জনা মাইনা অসিবা মী ১০৭গী হেন্না শিহে । মাদুস্থ নুপা নুপী অঙাং পুনা থিরগা লোবা হিসাবনি ।

কিলিপাইন মীপকী মেনিলা কোবা মেশ অদুগী কোনুংদা মমাংঙেদা অক্সিয়ার মিং অদুনা টিকা খাবশিবু খোশানা ভোরমদে অদুনা চহিলা মকম অদুনা মী ৬০০০



লাইখোকপগী টিকা থাৰা ।

দগী ভাদনা লাইনা অসিনা নাদুনা শিতৈন । যটৈবদা দজি পানুনা টিকা থাহন ঐবদগী টিকা থাৰা কুম অদুবজদগী হোদুনা চাহিদা বী অমা কাওনা শিত্তে ।

খৌজিভি কাউ পোকসনা নারবা বনাও অমদগী লোদুনা শেবা টিকা লিম্ব অসিনা বী ওইবদা টিকা থারবদি লাইখোক্তে হায়বদি ঝংনরে । অদুনা বপা ববা ওই-বনা বচা হেক পোকপগা নুপা নুপী ঝাঙনা চাই কাতিউদা টিকা ভৌহনগদবদি ।

হুজিং কক (লোক কংথ)

অনাবা অনিনা নারকপা বী খুদিংবক যহি ওইবা চিহ্না নজগা যহি ঝং-ডংখাই মানুবা চিহ্নাভা বপিজগদবদি । লাইনা অসিবু হিদা শিমনা হেক বকহমু-গনি হায়বা লৈতে অদুনা বপা ববা খুদিংবক লাইনা অসিদগী দবক অঙাংকা হিদাক পংভৌ ভৌশিনকবে । শিশা ঝাওবা হিদাক পংপি শিখরগা লোকখুবা বরা কদি হাই-



চে অকোইবা অমা কেচলিলা লাপলগা বাহুগী বনিল অদু অঙাংগী বাইদা ধবিরবদি স্বর মতিক চানা হোলবা উমই ।

বদু অনাবদু য়ায়া নবই অমসুং মইমদি জ্ঞান তাদুনা নমদুনা তাদুনা লৈটেন । বেলা-
দোনা হায়বা হিদ্দাক অদু শিজ্ননুরগা চোইরোল পায়েল য়ায়া লোন্নি । মিৎনহা লাও
খোকই মইমদি মিৎ অদু অকনবা নুংশা নত্রগা মঙালা ঝেলুরবদি উবগী শক্তি পুমবাং
হাংখি । কুইনাইন শিজ্ননুরগনু চাকখাউ ফংহলে অদুগা লোইননা অতৈ অতৈ অমা বা
করাদা মশাদা পোকখি । পেটেন্ট মেদিসিন খক শিজ্ননুরগনু । ডাক্তরনা পিথকউ
হায়দুনা তাকইবা হিদ্দাক অদু হেস্তিনা পিথকনু অদুগা অতৈ অতোলা অঙাংদসু
মঙালা কখি হায়দুনা পিথকপা তৌগনু । হানুনা অখংবা ডাক্তরদা ঝেংহনখো ।
অনাবদু হেস্তিনবিদনবা উপায় য়ায়া লৈ । হিদ্দাকপুদি তরু তহেননচিংবা হাইচিনগী
লখিদা ঝেংখিলাকপনা হেনা কাটেনু । নুংশা কৈশা নিংখিজনা শায়বদি অনাবদু মপালা
খমউ । নুমিৎকী মৈশা অমসুং অশেংবা নুংশিং অসি য়ায়া কাটেনু । চোংলি চোংলি
তোবা, উফুল বাইকুল অদুগা নুংশিং অইংবা অসি অনাবা অসিদা কওে । কমুং নুংশিং
নুংশা চাহন্দুনা কোদোক্তদবনি । নিলখোংন: কুপা লাওবানচিংবা অঙাং অদুগী বনাজা
তোকদে । চিত্তাক অসি অয়াংবা অমসুং নোইপেলহনবদি ওয়া অ্যাংকী ওইবনা চুমই ।
অঙাং অদু শজোম পিথকনু তোইনা তোইনা ওবা য়াওরবদি শজোমনা হেনগংহল্লি ।

হিদ্দাক হাম্মা ইশিংগী বনিল নাভোলদা চিংশিনহনবা য়ায়া কাটেনু । ইউক্লিপটন
অইল চামুচ অমগা চিংচায় বেনজাইন আউলস অমগা তিনাপিনৌ । ইশি, অশাবা
পাইন্ট অমদা হিদ্দাক অসি চামুচ অবা য়াভগা বনিল অদু চিংশিলহমু । নোংবগী

স্বপ্না ভোইনা ভোইনা ভোবা রাই । অহিংদা লোক কনু থুংবা মতমদি ভোগনু
(এপেনডিক্স নং ৩১ শুবা য়েংউ)

অশাবা কা অমদা অনাবদু থুগুগা থবাক অমসুং চরমদা কোমেন্টেশন ভোবিরলদি
ব্রোংকাইটিজ ভোবদু হেনগংগা ওমদে । ফেমেেন্টেশন ভোরবা মতুংদা কম্পিউটা থাওগা
মানুরগা তুম্মদাইদা তৈবিবা কানৈ । হোজিকী মতমদা লাইনা অসি এগেবো লাইসি-
টিন কোবা হিদাকনা ফনবা য়েংবা ওমলে । ফবমক ওমস্রবসু কুইনা নামে । অজা
অমদা পোকপা মতুং থা ৬ শুবদা টিকা (লাইনা অসিগী দমক শেবা টিকা জাং)
থাবিদুনা অনাবা চ'হলদা থষিবা ওমুরে । মাসি য়ায়া কানৈ ।

লাইথুং থুংবা

লাইথুং থুংবসি জারমননি, থাইসিসগা হাইফেং মট্টৈ । অনাব, অদুগী মশাদগী
থোরকপা ই নাই অদু মনাতোনদগী তারকপা লোক তিলদা জারম অসি য়ায়া রাওই ।

লাইনা অসি ঙাওম্বা চিগ্নাক চাবদগী নানরকপা নস্তে হায়বসি য়ুনা থংনরে ।
অতোগ্লা জীব থা যন শুষদগী লোরক পসু নও । লাইনা অসি পকপা মী অমদগী
শলোককপনি হায়বসি অচুঘনি ।

জীব থরা হায়বদি হিক, মা, হয়িং কাং অসিনা শলোক পদা মতেং সি হায়-
বশিদি চমগনি ।

ইমুং অমদা লাইনা অসিনা নারকবদা ইমুং অদুগী মী অতৈ অতৈসু লোনদুনা
নারকই ; অদুনা অনাবগা য়ায়া নকশিনুরবদি লাইনা অসি শলোককপদা য়ায়া থুদোং
চাই । অমোংগা মকমদা লৈবা মীদা লাইনা অসিনা য়ায়া নাগদ্বি । মী কুংন লৈবা
ইরুজগন্দবা মীওই, অদুগা মকী মরোন চাংনাইনা শুদোক্তবা মীতাদনা অগুক হেদ্বি ।

খুদম

লাইথুং জাং অসি লৈ । অনিমক অদুগী জারমদি জাং অমতনি অনাবা অসিনা
হোগংলকপদা লাইহো হোই, কোকচিকই, হকচাংগী মকম পুগুনস্তা চিক থোংলি
অমসুং নাই, নত্রগা হকচাং অসি ইংথবা অমসুং শিথবগী মস্তংদা ভোরকপসু রাই ।
অকনবা খুদম অমদা হোগংলকপা মতমদা হমাং য়ায়া শোই । হমাং অদু হকচাং
অপুষদগী শোরকপসু রাই নত্রগা কোক থোং থুংকুয়া হকচাংগী মকম অমতদা শৌবসু
উনৈ । মট্টৈদা চাওরপ চাওরপ রাই নত্রগা থোং খুস্তা হলোকই ; উনশাদা ডুবক
ওইনা পোমলকই, বাবু জাইবক, থজাই, নাভোল, না চিনবান অসিনা থিংনয়্যাতোই ।
কোই, পা শিঙমগী শম অসি কেল্লি । মট্টৈদা মিংগাল নভোল, থুংচা, থোংশা, অদুগা
অতৈ, অতৈ হকচাংগী মকম নাই চাদুনা কেনব। হোরকই ।

অভোলা জাং অমদনা নার্ত্তদা মশোকই, শোকই পল্লি হায়বশি করা ঝংগলে, ইশি শিথে। মাসি কাওরক্তিত্তেগী মশাংদা মী অদু মৈনা চাকপঙন ইশা শাই নত্রগ। ঝংচিক ঝংচিক চিকই হায়না হায়গল্লি। মাসি ভৌবদি পাখোম অমস্থঃ খোং কৈক্ক অসিমনা বিং নমই। মখংদা উনশাশা দাগ লৈবা উনরকই। দাগ অদু অহানবদা ভাংই, মমৈদা দাগা অদুগী মরাই অদু ভৌক্কনরকই, শোকপদা শোকই হায়বা ঝংলক্তে তু কেনখি কুরোন ভাখিগদবা মতো মল্লি। মতম কুইরক্কা থুং খোংগী তোং অপুবা শিখর-জুনা মপাঙ্গন মাওরক্তে। থুংশো অটৈ অটৈ হকচাংগী শক্ক পুগুমজনা কোকনখি।

লাইয়েং

লাইনা অসিনা হেক নাংরে হায়না ঝংবগা হেলখ অফিসারদা রিপোর্ট তো। অরাসা দেশগী গভর্নমেন্টনা লাইথুং থুংবা মী থমুবা হোসপিতাল শাই। হোসপিতাল-শিং অসিনা মডিক চানা মতন ভৌদুনা লাইয়েংদুনা থমবি। শেলস্থ লোদে। মাসিগুবা লাইয়েংখংদা লৈহল্লবদি ফরকপগী অশা মামনা লৈ। অনাংবা থুনা লাইশক ঝংবশি মাম্মা কাটেন্নু; লাইয়েংবস্থ থুনা হৌগৎলে, লাইনা অসি শলোকপস্থ থুনা লাইনা ষিং-নবা হোংনবা ভমলে। অদুনা পুন্নিংদা লাইনা অসি পকলে হাননা ঝজিঙং হেক চিংনরকপদা মডিক চাবা ভাজরখানা অমদা থমখো। মমাংউদদি চালমুগ্গা আইল অসি লাইনা অসিগী লাইয়েংবদা মাম্মা শিঅনুরমই, হৌগিত্তি মাসিনা ঝাইদগী হেন্না কবা নত্রগা মাসি মাওদবা মাদে হায়বশি থোকএ।

টাইকোড নত্রগা এষ্টারিক কিবার (ভুগতি)

টাইকোড কিবার হায়বা অনাবশি টাইকোইড জায়বদা নাহনবশি নিংখিঅনা লাইয়েংবদি লাইনা অসিনা চৌবা লাইহৌ অসি চরোল অহম নত্রগা মাদুদগীস্থ হেন্না শাংবদা লৈবা রাই। বকম ঝরদদি নুনিং ৭১৮ নি কাওবদা মহৌই। অহানবা থুদবদি হৈমিংদবা হকচাং চোকখবা ভমদবা অদুগা কোকস্থ চিকপা অসিনি। চিকপা নাবা অসি হকচাং অপুদবা ওইবস্থ রাই নত্রগা পুজনা ওইবস্থ রাই। অহানবা হৌগৎপদা মিংবন চল্লি।

ভৌম্বিবা বজু অদুনা লাইহৌ অসি অমুতা এক, ভিত্তি ১০১ অদুগা নুনিং-হাইরবদা এক ভিত্তি ১০৩ নত্রগা ১০৪ ওইগল্লি। বিহলনা মিনিটভা ৮০।৯০ হল্লি। কদা কদাওবদি মৌংবা মিনি লৈরগা লাইহৌ অদু হেক কবোকবি। মদা অদু কদা মূংজাইএবস্থ কয়ুংবা হিচুংবা লৈএ, জুরোই ভামলোই ভৌবদা চংখোক চংখিন ভৌদুনা দৈ। মাদুদা নুনিং ৮১৯ নি লৈরবা রাই।



টাইকোইট ক্কাংগী বহিক চাংবা হোকম, কোলেয়া অবস্থং অউৎ খোররী বং মগাউ কহিবা ।

নুবিং খরাগী বতুংনা বশাগী টেম্পরেচর অদু এক, ডিগ্রি ১০০ বা লৈয়ে । য়েকোং চিকই হারদুনা হার, বরৈ অদু শলৈপাল থানা কাই, থকপা করা পামদে, পিঞ্জরগা ওখোকই পুক অগি হাইকেং কংই ; নদুগা নাই হার । অমাংবা রেখংপহু লৈ নদুগা বহি মাংবা ডোইনা ডোইনা মাংই । ববিং উইশিলুনা ইনব নবদুগা বরৈবা উটন ।

চরোল অগি উরকপা অদু চুপা লাইহৌ অদু অদুবক বরৈ ভাংং ভাংং ভাংং হারিলা চিকপঙর পুক অবস্থং থাংভাঙা চোংখোকই । চিনবান অবস্থং লৈ অমুবা শলৈ বাগা কুপই । লাইনা অগিনা মাবা বী ৮।১০ গী বনুংবা অববাবি বোইরি লিমাংগনী ই থোকই । ই অদু হারদুনা অমাংবদু বজিকং হারকেং ভাংলগা ভোকপহু হাই নদুগা হায়া ই থোক্তনা অনাবদু শি । অনাংবা বী অদু চোইরোল পারোল হায়া লোপ্তি । অমাংবা অনাববি অমাংবা বৈখংপনা নবই ।

অহব ভবা চরোলদগি লাইহৌ হহরকলে, নুবিং ২১ শি ভবদা চপচাপহু উটন । বক্তর অগিনা কিগদবদি বোইরি লিমাংগ ননী ই হাংবা অদুগা বোইরি বিক-পাং শেগহিবা অগিনি । বাসি জৌরকবদি শিগদ্বি ।

বজিক চাংবা ভাক্তর কৌগদবদি । বহাক লারগা লাইনা অগি টাইকোইটবি বক্ত হারিবা লোলা গুনা লাইনা বশক বংবাবি চপচাংবা লাইয়েং হৌপংগা ভবই অদুগা অমাংবা অদু শলৈককদবা বজিক চাংবা বক্তর জৌহৌবা ভবলে ।

লাইরেঃ

নৌনা ঋংনরকপা হিদাকতি এগমোরাইসিটিন হারবা অসিনি। হিদাক অদু য়োবদা হুওরকইবা চে অদুদা করর ভৌনা শিজগদবগে হারবদু ডাকলি, বাদু য়েং-লগা ভৌবা রাই। ডাকলবু ডাকহনবা ডুয়াবদি য়াম্মা কৈ। হিদাক অসিনা নাবা কুইহসে।

সেবা নিংখিজনা ভৌবা, চপচাবা পোং পিজপিবক ভৌবা অসি হশোকপা য়াত্রবা নিয়মনি। নুংশিং মরাং কাইনা চংবা মুমদা অনাবদু হোগংলকপদগী হৌনা কমুংদা হিপ হলুগা, লেংদনা ঋমউ।

অনাবা অসিদা পিজগদবা চিহ্নাজি মহি ওইহনগদবনি। অকবা শজোম কংলবদি পিবকপা রাই। শজোম অদু ভোখোকদবনি। কিজুম থাদুনা চুমখোকবা চুন্দুং মহি (হুপ) কাবক কাবক কুংপা নত্রগা জেলি ওইহলুবা য়েকর; চবোন গেহ অঙাংবগী চবোন আলু অরোবা; অসিনচিংবা পিজবা রাই। (পলুপ ২০ শুবদা পিরিবা চিহ্নাক বখোং অদু য়েংউ) অমুক্তদা পুত্ৰপ য়াম্মা পিজগনু। নার্স লৈএবদি মনাজা অকবা থরুবা ইশিং খিনবিদুনা খৌরালকপা খুদিংগী থকহলু। ভুগতিনা নাবা মীদি নোংমদা ইশিং পাইন্ট ডাচ কাওবা থকদবনি।

চিন ভোইনা ভোইনা ভেংগদবনি লৈরা ভোইনা ভোইনা তকখোক নানখোজুনা পেংদোকউ। (এপেনডিক্সদা প্রিসক্রিপশন নং ৯ শুবা য়েংউ।

পুজা নারবদি নোংমদা, মিনিট ১৫।২০ ভৌদুনা পুজা কোমেন্টেশন ভোরগা নাবা থরা কগনি। ভোইনা ভোইনা মহিলাংনা মাংবা হারবদি ভাইরিয়া ভোরবদি অশাবা টার্চ এনেবা শিরু। (পলুপ ২১ শুবা য়েংউ)

হকচাংগী বেশা নোখোরবগীদমক ইশিং অইংবদা শোক্ত ভৌ। মিনিট ১৫।২০ চংবা হোংনৌ। ইশিন অদু হবাই হমদুনা কংহলু গামহানা ডক্তনু। মাসি য়াম্মা কানুবদি, লাইহৌ ময়েং ডাই, অনাবদু য়াম্মা হারবদগী ডাইহক পোং থাই। অইংবদা শোকপগী করিলু কিংক লৈতে। লাইহৌ কল্লবদি নোংমদা ইশিং অইংবদা তকখোকপা অসি মশিং করারক হনুা ভৌবা রাই। (পলুপ ২১ দা পিরিবা শোজিং অদু য়েংউ)

লাইহৌ অদুনা মকল্লবদি পলুপ ২১ শুবদা ইরিবা সেগুনা এনেবা শিবা অদুগী মজুং ইনুা ভোরগা হমগনি।

ফোক চিকপা কনবগী দমক কি অবা ইশিং অইংবদা লুপুগা, কাবক শুবদোজুনা লাইবক্ত অবস্থঃ কোজা হাপউ, পোখাগনি। মিনিট থরা থরগী মজুংদা কি অদু অমুক অমুক ইশিং অইংবদা লুপউ।

অৰাংবদা ঈ স্বাওৱৰুৱবি পুং ১০।১২ কাওনা কৰিওতা চিহ্নাক অমতা পিছগনু ।
উল কংলবদি মচেং থৰা লৌৱগা কি মচেং অমদা য়োয়ুগা পুজা থমউ । অইংবা অসি-
বদা ঈ অদু থকনি ।

লাইহৌ কৰবা অদুগা অনাবা অদুনা চাক নামলে হাৱৰুৱবি বনাবিঃ অমত্ৰঃ
মপং ওইবা চিহ্নাক পিছগনু । টাইফোইড কিবাৱ লাইৱেংবদা অনাবা অসি শলোৱু-
নবা য়ায়া চেলশিনা ৱেংশিনগদবনি । অনাবা মীগী অমাংবা মধি ময়ুং অমত্ৰঃ লোক
ভিল খাঙা লাইনা অসিগী আৱম অসি য়ায়া য়াওই । অদুনা পোৎশিং অসি চেকশিনা
লোইশিলু অদুগা আৱম শিবা হিদ্দাক। ভোংনৌ । বাইকোৱাইড অব মাৱকৰি কংল বদি
গ্ৰেন ১৫ লৌৱগা ঈশিং কোৱাট অমদা য়ায়াগা থিয়ুং থাক অদুনা হৈজিন্দা পুং
অমৰোম হেন্না থমউ অদুদগী লোইশিলু । পলুপ ২১ শুবদা থিয়ুং হিদ্দাক হাঙ্গগী মঙঃ
ইৱিবদু ৱেংউ) । থাক অসি চে মচেং অমদা শিংহলুগা মৈখাদোকউ ।

অনাবা মী অদুনা শিছনুবা পাঁজ পুয়ুমক মাগীদমক ভোপা থমদুনা শিছনৌ,
অটৈগা ৱেংশিনগনু । পাঁজশিং অদু অনাবনা লৈবা কা অদুদা থমউ ; পিছবা হেক
লোইবগা ঈশিং অশাবদা চামখোকউ । অনাবনা লেবা চিহ্নাক অতোলা অমদা পিছগনু ।
অনাবা সেবা তৌৱিবা মীশিং অদুদি ময়াম চানবা থোংবা চাখমদা চংবা য়াদে ।

অনাবনা শিছনুবা গামছা কুমাৱনচিংবদু ঈশিং অশাবদা লোলুনা কুদোজদবনি ।
সেবা তৌৱিবা নাৰ্শিং অদুত্ৰ মশা মশা কনগদবনি । কা অদুনা বাইকোৱাইড অব
মাৱকৰি গ্ৰেন ৫ ঈশিং কোৱাট অমদা হাপুগা কা অদুদা থমউ । অনাবগা শোৱশমুৰুবা
থুদিংদা মথুং অদু হিদ্দাক অসিগা লুথুনা চামখোজদবনি ।

অনাবা মী অদুনা ফৰুৱা মতুংদা কয়ুংদা থাৱবা ফক অদু মৈ খাদোকউ । অটৈ
কীৱোল অদুনা ঈশিংদা মুনা লোলুগা শুদোজুনা নুংগাদা ফোদোকউ । কা অদু শুলু
হাইদুনা ফৰুং কাওবা তৈখোকউ, লৈমাই অদু মাৱকৰি মনিচা চাইদুনা ডকখোকউ,
পলুপ ২১ শুবা ৱেংউ মাদুদা মুম শেংদোকপগী বা য়াওৱি) ।

নাৱিঙেন্দা অদুগা কৰবত্ৰ নুবিং ৮ মুক্তি, নুবিং থুদিংগী ইউৱোএশিন হাৱবা
হিদ্দাক অদু গ্ৰেন ১০।১০ পিছৌ অদু ওইৱবিং য়ুংদা য়াওবা আৱম অদু শিগনি ।

টাইফোইড কিবাৱ কৰম থিংগনি ।

চিন্দা হাপচিনগদৌৱিবা পোৎ অদুদা চেকশিনা মুনা ৱেংহৌৱবি কনাত্ৰ টাই-
ফোইডনা নাৱোই । লাইনা অসিগী আৱম অসি চিহ্নদা চংলকই । চিহ্নাক অমত্ৰঃ
ঈশিংদা য়াওখিবনি । পুংহন হলোকপা থিয়ুং অসি পুত্ৰি জুৱেল অমত্ৰঃ শুৱা
জাহলি । অদুনা ঈশিং লুয়ুগা থকউ হাৱবনি । থোংদনা চাবা পোৎটৈ অসি লুয়বদা
ঈশিংদা চাবগনু । লাইনা অসিগী আৱম অসি শলোৱবত্ৰ য়াওগলি অদুনা শোৱশমুৰু
শলোৱ বৰুৱ ।

বনা বশিং ধাৰা লোকমদা 'হায়নি হায়দুনা বীওইবগী অৰাং বশোই হাপটন । বাদুদা টাইকোইডকী জাৱম ৰাওৱবদি বনা বশিং অদুদা তিল অসি পৱ্ৰকপস্ৰ উটন ; বৰুদা ৰাওবস্ৰ লৈ ; অদুনা অসিগুৰা বকবগী বনা বশিং চাৰা তাৱবদি নিংখিঅনা খোংলগা চাগববনি ।

উটহ বাটহ হেকপা বীগী বখুজা জাৱম অসি পৱ্ৰজুনা উটহ অদুদা ৰাওৱকপস্ৰ ৰানা লৈ । উটহ অদু অমোংপা বকমদা পৈদুনা থমুগা বতুংদা য়োন্‌বা কৈখেল য়ৌৱক-পস্ৰ ৰাই বৰম অদুনা কৈখেলদগী উটহ বাটহ লৈদুনা চাৰা তাৱবদি উটহ অদু চাড্ৰিঙেগী বৰাংদা নিংখিঅনা চামখোক খোংতোকউ ।

হয়িংনা টাইকোইড কোৰা অনাবা অসি শলোকই । অদুনা হয়িংবু টাইকোইড পুৰা হয়িং হায়ববস্ৰ লাভোই । চাকশংগী খোং মিহখোংদা জাৱনা থলুনা হয়িং চং-হল্লনবা লাৱগদবা ওই । অখোংবা চিষ্টাকশিং অদু বখম চেৎনা থুমদুনা হয়িং তোং-হনগনু । চানবা পোংশিং অদু পুখোজুনা চাৱমদাই দা মেজ বখজা শলোজুনা থবা বতমদা ফিনজগা জাৱ কুথুনা হয়িং তোংদনবা খোৱাং তো ।

অনাবনা শিজ্ননুৱা পুখম তেজোং চামুচ, কাটা, গামছ ৰুৱাল হানুনা বিনিট কৰামৰুৱ ৰুশিং অশাবদা কুস্তোকপা ভোঁদনা অউনা শিজ্ননুগনু । অনাবা বী অদুনা হিৰা ইয়ুংদা থবা চিষ্টাক চাকদে ।

হল্লজা টিকা ধাৱগা লাইখোক্তবগুম টিকা জাং অৰা পুখোজুনা চংনৱৰে ; বাদুনা টিকা ধাহল্লবদি টাইকোইডনা নাদে । ভেজ্জিন অসি হাইপোণ্ডৱনিক গিৱিৰ্জ অমনা লোখংলগা বীগী বশাণা কাপশিলগা চহি ২।৩ লাইনা অসিনা নাদে কনাগুৰা বী অৰা অহানবা চহিদা ইনিসিএল দোজ হায়বদি ৰামকেং ৰামকাওনা ইলেক্‌কশন অহল্লক তোহ-লুগা বখংগী চহি থুদিংদা ইলেক্‌কশন অমুক অমুক তোহলু । ৰাসি ৰাম্মা কানৈ । লাইনা অসিনা ৰাম্মা তোইনা নাগনবা লমদা লেবা অৰম্ভঃ চংকনবঃ বীতা, লংকৈ ইটক পংচং চজুনা চানখৰুবা পোংটৈচ বশাণা বশোবস্ৰ তোৰা থুদোং চাদদুনা অকং অকংবা পংচা চাৰা তাৰা বীতা শিং অদুদি বখজা হায়ৱিবা নিৱম অসিদা ইলেক্‌কশন তোহল্লবদি লাইনা অসিনা নাৱজনি হায়বগী খোইনা কিফম লৈতে ।

ৰাম্মা কনু ৰেংশিনগদবা অমনা হকচাং অসি বভিক চানা শক্তি লৈহল্লনা অনা-বগী জাৱম অসি চংলকপদা বখনতা খিংঅৰা গুৰহনবা অসিনি । দু, গজা, অকিং, হিলাক বৈথু থকপা, অসিনচিংবা অসিনা হকচাংগী শক্তি অসি হহহল্লনা জাৱম অদু চংহল্লকপদা নুংঙাইনবা লখেল শেখি হায়বনি কাওকদে । তোইনা তোইনা চিক্‌কং চিক্‌কং ৰাংগনবা অদুগা চাক ৰুশিং চাখিবদা ভুৱগন্দবা বীতাশিং অদুনা লাইনা অসি ৰাম্মা নাগল্লি । চাকখাও খিৰোং লিনপাং কদুনা ইল্লিৱশিং অসিগী বখৌ নিংখিঅনা পাংখোকইবা বীতাশিং অদুদদি লাইনা অসি পংনা চংগদে ।

পুকচংপা

প্ৰথিবী অপুৰুষা পুকচংপা মাইনা অগিনা পাঙ্কবা ওইনা শিনথ্ৰবা ঙ্গাজনি । মাইনা অগিনা নাৰা বী ১০দা ৫দি শিবনা নমই । এশিয়গী অচৌ অচৌবা সহৰ অনাবনি ময়ুম ওইনা লৈবে । বী পুমুমক্সা মাইনা অগি কৰম হায়না শনোকপগে হায়বদ নিংখিজনা খংকম খোকই । মাদু খংলবদি কৰি কৰম তৌৰগা ইশাদা চং-হল্লোইদৌবগে হায়বদু খংনগনি ; অদুগা মাইয়েংলগা কৈ হায়বজু খংনগবনিনা কৰি কৰম তৌনা মাইয়েংগদবগে হায়বদুজু খংদবা মাত্ৰে ।

মাইনা অগি কলৈয়া জাবম হায়বা অদুনা নাহনবনি । জাবম অগি ঐখোইনা চাৰি থকলিবা পোং অগিনা মাত্ৰাওখিদুনা হকচাং মনুং যৌথ্ৰবনি । অমোংপা খুস্তা পক-খিদুনা চিন্মা থিংজিল্লবদগী চংখিবজু মাই নত্ৰগা চিষ্টাক নওবা অটৈ পোং মাদা থিং-জিনবা নত্ৰগা চিষ্টুনা শানবদগী যৌখিবজু উটৈ, জাবম অগিনা হকচাং মনুং যৌথ্ৰবা মতুং নুমিৎ ২১৩ দা নারকই, থিল্লবদা নুমিৎ ৫ দগীদি থিনত্ৰে ; কনুা নানবা মতমদদি নত্ৰগা জাবম মশিং মামথ্ৰবদি পুং খংগা মনুংদা হেক নারকপজু উনত্ৰে ।

খুদম (Symptom)

পুকচংপনা চপচানা নাৰা অমদা মখাগী খুদম ময়াম অগি উবা ফংগনি । জাবম অগি চাশিন থকলিনথিবা মতুং পুং ১২১৮ গী মতুংদা পুক অপুৰুষা নাৰগুম তৌগনি, অদুদগী তোইনা তোইনা মাংবা হৌরকলে, মাদু অজুম অজুম হেনগংলকলে, মইৰদা চেংহিঙবা ঙ্গাজা মাংলকলে, মাদু লেপ্তনা তওনা হেজা তৌশিল্লকই ।

কনা কনাগুৰদনা হৌগংপদা নিংখম চল্লি, ঈশিং খৌবাংই মইৰদা থানা শলৈবান কাই, পুক অগি হাইকেং নাই, নুমিৎ ২১৩ মহি ঙ্গাজা মাংই । অনাবা বী অদু মাদু শোয়না উই । মখংদা মাংবা হেনগংলকলে, তোইনা তোইনা মপান খৌরকলে । অমাংবা অদু ঙ্গোৰনবা চেংহি নত্ৰগা চবোন মাল্লে । মখৌল লাওনা কনুা কামখৌজুনা মাংই । কনুা কনুা মখৌল লাওনা ওরকলে । অহানবা ওরকপদা চাশ্ৰি থকথ্ৰিবা অদু মপোং কামদনা নত্ৰগা থৰা কাইনা মাত্ৰাওরকই মইৰদদি মাংখোকইবা পোং অদুগা মাদুবা চেংহি চবোনঙবা ঙ্গাজা ওরকলে । ঈশিং মাদু কনুা খৌরাংই, থুং খোং নগগননচিংবা হকচাংগী মকমদা উচিরাই কাদুনা মাংবা ঙ্গমদমমই নাই ।

অনাবা অদুনা কনশিল্লবদি অনাবা বী অদুগী মশক অদু য়েংবদা অশ্ৰিবগী কীম-বদা লায়ে । মনিং ফুংশিনথৰে, অকোইবদা অমুবা পয়েংওইনা তৌদুনা কোইশিল্লুনা থাংগুম উরে নতোন পৈবা নত্ৰগা মমৰ্খনা উরে, চাইক চপশিল্লে ; বচিদবালি খুস্তক মূৰে, বদা অপুৰা ভইং ভইংলৈ, হমাং চোংলি চোংলি কাদুনা পাইবদা নগ নগ লাউয়ে ।

খোংদোল খুংমতোল অদু নুনিং চুপ্পা সাবান মহিমা লুপুনা থম্বা বাবিগী মথুংগী মতোগুম পরাক পরাক তাদুনা হোপ হোপ লাওই, শোরগী নুংশিং অদু ইংই, মখোল মি মি লাওরে, ঈশিং বিনত্রে হায়বদি মথুং হাশ্রে ।

মথজা হায়প্রিবা মঙং অসিগুম নারজবা জাংসু লৈ । অহানবা নোংবা নিনি ভাইরিয়া তোরগা মনৈদা থৈকশেংবা কলেরা তারকপসু লৈ ।

কলেরানা নাবা লাইন দা কমুংদা ইহিপ হিগুনা চংখোক চংশিন তৌদুনা ভোইনা ভোইনা মহি ওইনা মাংলগা লশা অদু তুরোই ডামলোই তৌদুনা ওমদবা মঙংদা উংলগা ঈশিং খজিক খজিক্তা মচংপা মঙংদা লৈবসু উনৈ । অসিগুমা মীতা অসিনা মীরজা হকংহমা চংলগা জারম অসি যাম্মা নাপ্পা থুনা শলোকই ।

মায়না কন্থা মরাই ওইনা পাকনা চাওনা নারকপা মতমদা ইমাং মাংদনা হায়বদি মথি ইকাই ফাইদনা উচিরাইতা মকাদুনা পুং খরাগী মনুংদা শিবিবসু থেংনৈ ।

অকিবা খুদমশিং অসি উংপা লোইথ্রবা মতুংদসু কিঙনি থবক তৌদুনা ঈশিং (মুং) খাইচদুনা শিবনা মায়ই ।

অনাবা লাইশক থংবা

মরাই চংপা ওইনা নারজবা মতমদদি ভোইনা ভোইনদবু মাংলকবদি পুকচংপনি হায়না লৌদুনা লাইয়েংবা হেজা মহোংলু । চেংহি চবোনগুমা যাম্মা মাংলবা মশা চলপ চলপ ভইং ভইং তোরবা ; মিং মরাই ইতু তুথরবা খোংদোল খুংমতোল হোপ হোপ লাওরবা উচিরাই কারবা অদুগা ঈশিং থিলবদি পুকচংপনি হায়না লৌগনি ।

অঙাংদা কলেরা ভোবা

অঙাংদা কলেরা ভোবশি খোশাদদুনা থংহোদবনা অয়াখনি মরমদি অহমা উং-লকপা মতোগা অঙাংদা উংলকপা মতোগা মানুদে । অঙাংদদি ভাইরিয়া নজগা দিসেম্রি-গুম তৌদুনা লৈ । অয়াখা অঙাংদি কলেরা তোরগা ভাইরিয়াগুম মাংদুনা মাং চিংদুনা লৈ । মখোং মথুং তনিক তনিজুনা ডিলনা নাবগুম হায় হরই । অদুনা পুকচংপনা নানরজবা লমদা অঙাংনা মথি পেং পেং ফাইরদুনা মখোং মথুং কাওদুনা লেংদুন, মবুজা নাবগী খুদম উংলকলবদি পুকচংপনি হায়না লাইয়েংবা হেজা মহোরে ।

লাইয়েং

মতম মাংহনবা মাদে থুনা লাইয়েংবা হোংলু । লাইনা অসিনা নাই চারজা হেজ থংবগা মতম অদুগী হেলখ অকিসারদা রিপোর্ট পিছু, মতিক চাবা ডাক্তর অয়া কৌদুনা অনাখু শিন্দুনা রেংহলু ।

অনাবা বী অদু কমুংনা হিপহমু, মাংখোন্না পাঞ্জ অমগা ইশিং চংনবা অমগা মনজা ধববিরো, ইশিং লুমখোন্না ইংহলুনা থবু মরাং কাইনা পিথকউ । মাদুনা লাইবজুস নত্রগা সেবন জুস থরা মানশিনবিবা রাই । চিহ্নাক অবতা পিছগনু । উজাই কদ্রবদা পশুপ ২১ শুবদা ইরিবা চবোন নত্রগা এগ এলবুদিন রাটার অদু পিথকউ । ওরবদি কবিরতা পিছবা চুমদে । ইশিংদা বপি থকউ । পুজা কোবেন্টেশন জৌ ।

হলজা পুকচংপগী অকবা হিদাক অম থংনরে থুমমহি শিংলিবা ইন্তেকশন জৌবনি । থুম অশেংবা গ্রেন ১২০ ইশিং পাইন্ট অমদা হাপুগা কাপউ । কাপট্রি-টঙদা মৈদা লোন্না শৌহনগদবনি ; অদুদগী ইংহলুগা থোং নত্রগা থুংগী শিংলি (ভন) অমদা কাপউ । মসি কলেরাগী থরাই দগী হেন্না কবা লাইয়েংলি । ইন্তেকশন মসি অমুক জোরগা জোক্তনু, কয়ারক হনুা জোগদবনি ।

মতিক চাবা ডাক্তর অমসুং জ্ঞান তাবা নার্স কংদ্রবদি মথাংগী নিরম অসিগা চংখৌ ।

অনাবা বী অদু লুয়া থুয়বা লাকনো, লিক্রিদা ইশিং অশাবা হালুগা কিনা য়োব-দুনা অনাবগী নাকল য়েংওইদা থমউ । পং ৩১৩ থুদিং দা অশাবা এক, ডিগ্রি ১০৫ গী সোলাইনুা শৌজদা (অমাংখোংদা) এনেমা জৌ মচাংদি কোরাট অনিরোন ওইগদবনি । চামুচ-নিপাল থুম হাপউ অশাবা এক, ডিগ্রি ১০৫ গী টেনিক এসিড এনেমা নোংবদা অট্রিক-পিট্রু । টেনিক এসিড গ্রেন ২৫ ইশিং পাইন্ট অমদা হাপউ । মসি জোরগা বি কাইবা লংকনি ।

মথজা হারমিবা নিরম অসিগা সোইনবা পটাশিরম পাবেজনাশ শিজন্টৌ, হিদাক অসিগী গ্রেন ৫১৬ সোরগা ইশিং পান্ট অমদা মানশিনুগা ইশিং থকপগী মহজা পিথকউ । অমুজা আউন্স ৩১৩ থকপা রাই । অদুগী মথজা পুংখাইদা পটাশ পাবেজনার গ্রেন ২ গী পিল (গুলি) অমরম পিছৌ ।

মবি কাইবা থজিজা হেবা লংলকপগা চবোন থরা পিথকউ । অমাংবা লংথ্রবদি টেনিক এসিড এনেমা জোরগনু অদুগা থরা কবা মতৌ মাল্লে হারদুনন্থ বোলাইন এনেমাদি জোক্তনু । অনাবা বী অদুবু ইশিং মাত্ৰা থকউ হারদুনা ইনশিট্রু, ইশিং অদুনা লাইব জুস মানশিট্রু চৌমল বিকটার (Tomb's mixture) কোবা হিদাক অদু পুক-চংপদা মাত্ৰা কৈ ।

ইশিং থাইজিবা কণ্ডবা অকিবা কজি, বিকুপ অমদা থুদোং থিবা খোকপা রাই । অদুনা ইশিং চংজিবা কণ্ডবা সোলাইন এনেমা থাগনু, থাংদা অশাবদা কোবেন্টেশন জৌ । অটৌ অডোয়া পেটেন্ট মেডিসিন থক শিজন্টুগনু হাইজি, ম্রাতি অদুগা অটৌ মরাইকাবা পো শিজন্টুকদে ।

পুকচংগা বীৰু সেবা চলিবা মার্গনা চেকশিকগবদা

ইহান হানবদা জোংবদি, অনাবা বী অদু তোপা বদা হোসপিওল (আইসো-জেশন) অদা পুদুনা ধমগবনি । বাদু লৈএবদি অনাবা অদু কাংখোল অবগা চৌকি অবগা মেজ অবগতা লৈবা কা অদা থবউ । মিহখোং হাংদোজবনি । খোং মিহখোং হরিং চংলজনবা পরদা নত্রগা জালকুপউ ।

পুকাংগা নুপা অবগী অবাংবদু নিংখিজনা লোইশিন্দ্ৰবদি বী অবগতী অবাংবা অদুনা থল অপুবা নত্রগা সহর অবা থুংনা অনাবনি শলোকলকপা রাই । অবাংবা অদু থুপেংগুবা পাংজ অদা বারো বাদুগা বারো বানুবা বারকরি লুশন ১০০০০ ১ বানবা জাং অদু তিনশিনৌ, বাইক্লোরাইড অফ বারকরি গ্ৰেন ৭ ১/২ গা ঈনিং পাইল্ট অবগা তিনৌ । হিদাক অদু হাথুনা অবাংবা অদু পুং অবা থবউ অদুদগী কুমজিন্দো । অবাংবা অদু পুথ্রি, তুরেল গুহানচিংবদা ধাদগনু, বনাক নক্সা কুবা কাওবা জৌকমে ।

বারকরি কংজবদি হিদাক অদু হাপএবদু পুথ্রি তুরেল, গুহানগী ফুট ১০০ বগী ভাবনা নাগা বকম অদা কোম জোরগা কুমউ । অবাংবা অদু শুনু নত্রগা উনো কুপ-বগা কুমবা চুবই । বালি নোংচুমবা বতমতদা ভোবা রাই । নোংজু ধাদা বারকরি কংজবদি টিন অদা হাপচিলুগা ঈশিং হাথুনা কুংলগা হলোকখে ।

পুকচংগা বী অসিগী অবাংবা অসি জারম রাওবা বরদা অনুপকী বডিক হ চেপ্তি ; বরিক অবতং চলিখরুবা পোঙা রাওবিদুনা কনাগুবা অদা চারবদি বহাক শোইদনা কলেরানা নাগনি ।

অনাবা বী অসিনা মিজনুবা কোম লিকনচিংবা পাংজ অপুখনি ঈনিং অবাংবা তিন্দুনা চাবখোংগতদা অনাবগী কদগী বপান্দা পুখোকউ অদু নত্রবদি শুপপু পুখোকপা রাখে । অনাবা বীনা বথুংনা অবস্থঃ বচিনা শোক লম্বা পোং পুদুমক হ রাওবদি হারনা জোংগনি, বরবদি অনাবা বী অদুগী বথুং অবস্থঃ বচিনা কলেরা জারম বারনা পকই ; শোংখিং অদু অতোগা বীনাগবনা পারকমে । অনাববু সেবা জোরিবা বার্বন-চিংবা অদু অনাবা বী অদু শোংখিয়ুংবা থুদিংগী বারকরি লুশন ১০০০০ ২গী বচাংবা শেবা অদুনা লুথুনা হামদোজবনি । বপাগী থুশা অদুনা বচিনা বক খিংজিনকমে । শেংদোক হামদোজবা বজুংবদা খিংজিনগবনি । অনাবা অদুনা লৈরিবা কা অদুনা কহি-জুবা পোং অবতা চাকমে । চাপে হারিবদু বপান্দা বথুং অদু গাবনগী ঈনিং অবাংবদা হামদোক লগা বারকরি লুশনব. বজুংবা চাপবদি । বারবদি বিনিট ৫।৬ লুপটি ।

জাংকমা অদুদু কদবা বজুংবা অদাংবা লৈরিবা কাঅদুগা শোংখিট কয়ং কায়ং অদু পকপ ৫০ ভবদা হারিবি অদুগী বজুং ইদু শেংদোক খোজোজবদি ।

কৰি কৰম ভোঁৱণা পুৰুচংপনা জাৱোইদৌৰণে

চাকখাউদগী খোঁৱকইবা গেট্টিক জুইস অদুনা কৰিববৰৈদি হায়বদি নুপা নুপী অদুনা মণা ফনা খোঁকহল্লকইববৰৈ কলেৱা জায়ব হাংপা ওমই । মাসি জায়ব অদু মণা শোনবা অমসুং মশিং; মায়বতলা ওজনি । ধৰাইদগী মকুওইবা য়েংখিনগদবদি হকচাং ফনা মণা মউ কনা লৈহনুবা লাঃবনি । পাকতক ওইনা মায়জুনা ময়াই চংলবা মডমবা মুনচিংবা নিশা চাবা, মীডনা হান্না নাদুনা শিগল্লি ।

চাক চায়মুবা মতমদা নজ্জদা হকচাং মায়্যা চোকখৰবা মডমদা জাইনা অসিনা জায়ব অসি চাকখাওদা মৌথুবদি শাখিনা নাগল্লি ।

জায়ব অসি চিন্মা চংবিবা ওজনি, অদুনা চংহল্লোই হায়বদি খুংবা মৌঙবা চিন্মাজা জায়ব মৌঙখিহে হায়না চপচানা ধংববা নিংখিজনা বৈ চংহল্লুগা হমিং জেং-খিববদু চাবা অসিনি ।

চিন্মা খুং ধক খিজনগনু, খুবী খুদোৰী চিজুনা শানুবগী অভ্যাস ধক জৌগনু ।

পুৰুচঙলবা নিয়ম তৱা ।

- ১। পুৰুচঙলবা ইলেকশন ভৌখোকট ।
- ২। ধৰ্ম্মবা মটশিং, ইক মাইবজলবা ; মিংমাই ভৌখোকলবা চিলখা ভেংববা ইশিং অসি নিংখিজনা লুবগদবদি ।
- ৩। অৰোংবা মনিল খোঁক কং কোং শাখা চিন্মাক বঙনা অউদি চাকদে ।
- ৪। বোংবুং, মাইয়েম ভৌবোং অদুনা যেতিয়ামুচুবা অবসুং অপুবা উইহে জাই চাকদে ।
- ৫। লবদি লববাং হোটেম, মৈবেলনচিংবদনী অৰোংবা পোং মৈদুনা চাকদে ।
- ৬। পুৰুচংপা মীমা শিজলুৱা গামছা কামাং, খুইে কমুং কামুংবী কীয়েল কলি জামুচ খুয়েবেচিবা ধকলিজলুগনু । শিজলুজিটেনী মমাংগা ইশিং অশাবা কুন্সনা ভমোজুনা সুং-শাখা কৌদুনা কংহল্লুগা শিজলুগদবদি ।
- ৭। হমিং ধৰ্ম্মি ককচেং অসিনা কলেৱা জায়ব পুহুনা চংনি । অদুনা জীখিদি অসি চংবা জলনবা চামা ধৰ্ম্মবা পোং পুহুবক মখুং চেংনা খুবট ।
- ৮। মিয়ব ওইনা জায়বধৰ্ম্মবাইবা পোংখুং হাংমোজুনা মূখলবা খুং লুপ্পশি জুঙ ।
- ৯। পুৰুচং ইকাই ভৌবা লবৰী মীমা পংজোং জেংখিনুহুবা যেতিয়া ভিসুগনু ।
- ১০। হকৈক চংপা মডমদা মশানী ইশিং ধৰ্ম্মবা মেলাপ চা কপ ইক মাইবজলবা কলোং পুহুনা চংনু । কেল, হোটেমলজিকলা বকম মমাং ধংববা পোং পংনি শিজলুগনু ।

কৰি কৰিগুৰা মতমদা লাইনা অসিগী জাৱম অসি উঠৈ ৱাঠৈ অপুৰা অদুগা হিংনা চাৰা মনা মশিংদা ৱাওৰি ।

টাইকোইড কিবাব অদুগা ডাইৱিৱা কোৰা লাইনাগী মতমদা তৌগদৰা ধৌৱম ইৰিবদু কলেৱাদগু চপ চান্না তৌ । পিৱিৰা নিয়ম অমল্লং পাউতাকশিং অসি পাওতাক ওইনা মৱাই চংলবা মতমদা পাদুনা বী খুদিংগা চংচবদা খুদোং চানবা তৌবনি ।

পদ্মপ ২৫ শুবা ।

চাক তুমহনবগী থবক তৌৱিবা ইন্দ্ৰিয়শিংদা নাৰা লাইনা ।

~~~~~

পুৰাণি অসিদা বীওইনা মখাগী লাইনা কল্লমকম অসিগী মনুংদা অমনা নত্ৰবনু অমনা নাৰা ঙ্গাননি । টাইকোইড নত্ৰগা বেলেৱিয়া না তৌবগুৰ অদুপ মিনা কত্ৰবনু ৱাবদি অক্ষানি, অদুগা হকচাং অসি শৌহহল্লুনা অতোৱা অকনবা লাইনা অমনা চংল-জুনা নাহনুবা নাচন পাকনা শেমই ।

নুংশিংকাৰা, চাৰি থকৰিবা তুমদবা ( ডিসপে পৰিয়া ) লাইনাগী মৱম অমল্লং খুদম ।

থাইদগী ইহান হান্না উৱকপা খুদমদি:—চাকখাওদা নাৰা, হকচাং তুমদবা নুং-ঙাইতবা ৰজিন ৱাওগৎপা ( ওইগী শদোনলোৱদবা মিংনবা ) ৰজিনা মল্লগা হাৱকেৎ নাৰা লৈদা ণ্টৈ পাল থানা কাৰা ; আশনবা নত্ৰগা নমৰিবা মৱম বেংগৎপা আশিনি কোক চিকপা অদুগা ওবনু ৱাওৱকই । কৰিগুৰা মতমদনু লেংলঙা নাৰা ৱাওৱকই । চাকখাওদা নাৰা অদু চাক চাশিল্লুগা কৈ অনাবনা কল্লমদি ডাইহাক কল্লমপা অমুক হস্তিলকই । কিনাক থবক নিংৰিঅনা তৌদে, অদুনা অৰাংবা বচু ৱাইঙং বচু বাববা ৱাৱ্ৰা হঠৈ ।

লাইনা অসিগী মৱম ৱাৱ্ৰা ৱাৱই । থৰাইবগী বক ওইবা মৱম হাৱিবু তকিং চাৰা অসিনি । চৰোম চাওনা চাওনা থাইকাওনা কুংকুং ৱোংপা অসিনি অৱাৰা মতমদা

লাইনা অসি পোকহন্নি। শাইনবা চৰোৰ অচৌ অচৌবা চাক অদু ভূমহনবা লক্ষ্যব-  
কদা চাকখাও না এলিঙ হায়বদি গাশ্ৰিক জুইন বৰা: কাইনা থোকহনবা হায়বু  
থোকহনবা মতব অদুদা থজিন শাওগংপা অদুগা। অশিনবা কে থংপনি পোকহকই। হান্না  
হেনবনু চারবনু ডিসপেনসিগা তৌরকই। অকবা চিষ্টাকনি হায়বনু হান্না চাম  
বদি ভূমবিদে। লাইনবা বীগী মরতা লাইনা অসি শজিচিৎবা চাবদগী পোকহকনি।  
থুম নত্রগা চিনিদা তিঃদুনা পুমদনবা কুইনা থম্বা চিষ্টাক চাবদগীস্থ তৌরকপা যাই,  
শিং মোরোক, গোল মরিচ হান্না শাবা চিষ্টাক চারগনু চাকখাও শোক্তনা মখে নিংখি-  
জনা তোবা ঙমদে হান্দুদগীস্থ লাইনা অসি পোকহকই। যু থকপা বীদি ডিসপেনসিগা  
লৈবা ডাকনি। অম্বুটী চাক অসি লায়না চাদে, পুক নুংঙাইতে হায়না ভোইনা হায়-  
গলি, মরক মরক্তস্থ ওরকই। ওবা অসি চাবা হেক লোইবগা ভেবিন নমই। হিদাক-  
মনা অসিনু যুগা চপবানুনা ভোই। মখেই অসিনু লাইনা অসি চংলকপগী মরনবা  
মিওদবা মাদে।

হকচাং কনবা শাজেল তোবা হাংপা নত্রগা মত্ৰিক চানা হকচাংগী তোং লেংওং-  
ভবদগী ছাত্ৰ অফিসার ছকান্দার অয়াবা লাইনা অসিদগী অরাবা কংনরি। ঈশ্বৰনা  
লাওমম্বি:- বীওইবনা মশাদা হমাং থোকহনদুন, মচিষ্টাক তানগদবনি। হকচাং কবা  
কন্তবশি চারিবা চিষ্টাক অদুগা হকচাং কনবা শাজেল তোবদা অয়াবা পুই। চাবদি  
চাশিনবা অদুগা থবাক্তি কনু নোনদবা নত্রগা হকচাং কনবা শাজেল তোবদা বীডা  
খুদিংমত্ৰী চাক ভূমহনবগী থবক পুরিবা ইন্ডিয়া অদুদি থদি মশোকলে।

মথকী মরম পুয়মক অসিগা লোইনু মত্ৰম নাইদনা চাবা অসিনু হেলোকলবা  
মাদে। চননুনা চাশিনবা অহিং অথেংবদা পুক শিকখনু চাশিনবা অসি কুইশিল্লকগা  
ডিসপেনসিগা তেৱিকই। পলপ ১৪ শুবদা চিষ্টাকী মরমদা ইৱিবদু পাও।

লাইয়েং।

অহানবদা কৰি মরমগী তৌরকটবনো হায়বদু লেপুগা অয়নবা অদু চুমখোকট।  
যু থক্ৰম্বা থিংউ। হিদাক চক্ৰট হিদাক বনা চাবা তোকহনু। নারবা চাকখাও অদুনা  
নাদবাগুম মখে পাং থোকপা ঙমদে অদুনা চিষ্টাক চাবা মচাং হনখে। ভূমগনবা  
চিষ্টাক জাং থন্দুনা চাও। অনিরক চৌশ তৌরবা মামগী তল নিংখিজনা থোংলবা  
বেগলি মহি ভোইনা ভোইনা চিথোকলগা যাইদুনা থোংবা চাক; সোফট বইলদ,  
পোচ নত্রগা জেলিক এগস অসিনচিংবা অসি চাবা যাই।

বিতাই চাকদে, কান্ধে, অতাওবা চিষ্টাক কন্তে। ডিসপেনসিগা অদু হৌগংপদা  
থেংনরবাদি জিলাপ কলবা অবা চারগা পুং ২৪ কৰিগুবা অকতা চাহলনা লৈহনু। চনা



চাকৰাউ অবস্থঃ পোৰণী অংকণা। অচোৰা পোৰণী কোলনবনী বহী নপাৰা মানবা চুগখিতি।

যেহগা চাকৰাউ অদু পোঁৎখাৰা মভন কংদুনা, লাইনা অদু কংগৎজৰুবা নংঘন অবা কংই।

খজিল শাস্তগংগা, অশিনবা বেগংগা অদুদি চাক মানবী চিত্তাক অনি হহহহহা কাট্টে। বী, ধাও চাগনু। এপেনাউজ্জনা ইরিবা শ্বেগজিপশন নং ১২গী হিহাক অদু শ্বেন ১০।২০ চাও। অদুক হাহোয়কপদা হায়্ৰা শাৰা ইশিং বৰা থকট, তুয়লবকাইনহু ভো। অদুগী বৰজা নোংবা ২ বক ৩ লক হনুা অমুক অমুজা নিশিট কুনবকন চংহখুনা গুজল কোবেবটেশন ভো। হানি ভৌয়গা পুক বিনবা অবস্থঃ য়বা অদু কোজনি।

লাইনা অনি চংহহোই হায়বনি চৰোব পিহা নিংখিভবা শাইদুনা ভুপা চানন-





মাংবা থিংনবা শাঙ্কেন বওং অনি ।

বনি । চাক তুমহনবগী থবক ভৌরবা ইন্ডিয়ানিংগী বতেং পাংনবগী দরক নুনিং  
খুদিংগী হকচাং ফনবা শাঙ্কেন ভৌবা আসি কাওফদে । নুনিং খুদিংগী নিংখিঙনা  
ইকুংখোজুনা উনখা তরু তহেনুা থবগদবনি ।

লাইনা আসিগা অমাংবা রৈখংপগা লোইনৈ অদুনা বখংদা অমাংবা রৈখংপগী  
বরন অবসুং লাইয়েং পিরিবনি য়েংখিঙু বখক্তা হারগ্রিবা লাইয়েং অসিনা ভিনপেলসিয়া  
আং পুয়ুমক ফবা ওবলোই । কব্বা চিহ্নাক চারগা অনাংবা হোবগে নত্রগা হেলবংগপে  
হারবদু রেলগা পকনদবা চিহ্নাক অপুয়া থাদোকউ ।

### অমাংবা রৈখংপা ।

বীখুদিংমক নোংদা অনিরক মাংকর খোকই । নুনি ২১৩ দা অমুক অমুক বাং-  
নরবদি অমাংবা রৈখংপা কোনরে । নুনিং খুদিংগী হারই হারদুনসু জিলাপ চারপত্তনা  
বাংনবদি অমাংবা রৈখংপা কোনরে । মাসিগা লোইননা লৈ আসি থানা খইনরান  
কাবগুব লৈরক্রে শোর ববখি ; কান কানদা কোক চিকই, নরাই অবসুং লুববগদবা  
খিং নয়া চিকই, বরক বরক্তা পুক সুংজাংবরক্তে ।

কবগনবা বী, চিহ্নাক বপং বায়া চাদবা নত্রগা বপং ওজা চাদুকা বহি চানক,  
জা, ককি, হিদাক চুরুট, অদুগা হ থকপা বী আসি অমাংবা বায়া রৈখংকদ্দি । কব্বা  
কনা ওজবদা পুজা বরিগুবা মোব অবা লৈদুনা ভৌবসু উটন । জিলাপ ভোইনা চান-  
বদি বইদা লাইনা অনি পকনকই । বত্তম চানা বাং থিংবকগবা বাংদুনা লৈবকগি

ভৌরকপন্থ লৈ, হাররিবা খৌদোক অসি নুপীদা রান্দ্ৰা খোকই । অবাংবনা বখা হেক বৌরকপনা বাংনিংবু কোকথ্রে । অন্থন ভৌনা বখঃ বখঃ নুবিং করান্নিকর পৈশিনন্ত-  
বদি অববা অংবা ওইয়রে ।

লাইয়েঃ ।

ইহান হানবা ভৌগদবা ধবক্তি ইশাগী নিরন লৈরবদি চুমখোক্তদবদি । হিদাক পুদি চিত্তাক চপচাবা চাবা অদুগা লুতোং লেং খোজুনা লোখা নজগা হকচাং কনবা শাঞ্জন ভৌবনা হেন্না করকই । খোংনা শাংনা শাংনা চংগা, হৈকোব, হৈকোল অবস্থঃ লৌবুজা ধবক শুবা নজগা হকচাংগী শাঞ্জন ভৌবা অসি ভৌরগা অবাংবা রৈ বংতে । লেংখাক লোংনা হিপলগা কয়ল অবা থুপচিলুনা নহগন্না ধবউ অদুগগী খোং অসি অসি চপতিংনা ধাংগংলু, বাসি অদুক খুদিংগী ২০।৩০ বক ভৌ । বাসিন্থ অকবা শাঞ্জন অবনি । খোং ধাংগংগা খুদিংগী বমাংবা শোর শাংনা শাংনা হোজিল্লু । খোং ধানরগা অদুক শোর শাংনা হোজিল্লুগা ওইহক লেপউ । খোং ধাংগংগা অদু থুনা থুনা ভৌশিন গনু । খোং অদু থুকউনা কোস্তক ভৌহনগনু । খোং ধানবা মতনদা তপ্পা তপ্পা ধানৌ প্রোপ হেক ধানগনু । বাসিগুজা শান্নরগা পুজী তোংবিং অদু মপাঞ্জন কংই ; অরায়া বকবদা শাঞ্জন অসি হনুা হনুা ভৌবদগী অবাংবা রৈখংগা কখিবস্থ উনে ।

অবুজা কমুংগগী হেক হৌগংগগা ইশিং অইংবা ওইরবস্থ অশাবা ওইরবস্থ কপ অবঙঃ ধকনবদি অরায়া মতনদা কানুবা কংনে । অরাযানা নোংবগী বনুংগা ইশিং বভিক চানা রান্দ্ৰা ধকবদগীকু অবাংবা রৈখংগা উনে । বরন অসিদগী ভৌরিবদি হারনা চিংবা বীতাপিং অদুদি নেংববা চাক চাবদা রাওবিবা বহি বনাই অদু ধানদা ইশিং প্লাপ ও।৬ ধকপা চুমই । ইশিং অদু বাসিন্দুনা ওমজগা উইহগী বহিনা শক্ক ধরাই বিনবা রাগনি ।

বীজা ধরদদি অবাংবা অদু ভৌকননা উবা রাওই, বাদু ফিরাব কস্তদুনা ভৌবদি অদুনা মোংববা বিনিচি ১০।২০ চংহনুা অনিরক অনিরক ফিরাব কোমেন্টেশন ভৌ । অদুক খুদিংগী ইপিকা হারবা হিদাক অদু থেন অরগী বস্তঃ অবা অদুক খুদিংগী চাও । বাসি ভৌবদা হিদাক চাবগী অভাঙ্গ পেকখিবা ভৌরোই অটৈ চিত্তাপ চাংনাইনা চার-  
বদি বইবদি জিলাপ অদু চাত্রবদি বাংবা রারকলোই জিলাপা চিংবাচাবগী বহজা অগর ; অগর আউল্ল ভংবাই নজগা অবা ধকপনা কৈ । বাসি লৈরাংগা ওইহকঃ রাইবুনা শাহলু চাননা পৌবদি শৌহনগনু ।

এবেবা ভৌরগা বাংবা খুদক খুদজা রাগনি অদুবু নুবিং খুদিংগী এবেবা শিক-  
ন্থকা কস্তে । শিকন্থকা তারবদি অহানবা নোংবা বিনিচি ইশিং অশাবা কোরাট অবা  
মজগা বাসুবগী ধরা হেন্না অবাং খোংগা কাপশিল্লু বাংমিংজাতি । হবনিজবা নুবিংজা



মাংবগী মাইরেং তোঁনবা অগিকপা হিলাক কাপশিনুবা থুংলাই ।

ইনিং অইংবা ধরনা তোরো, অদুদগী মথংগী নুনিঙা ধরা হরনা ইনিং সৌদুনা শিজন্সো ।  
অদুদ তোঁনা চংধরকপদা চরোঁল ১।২ গী মনুংবা মথঙা মাংঅরজুনা এনেবা ডোকপা  
হাংগি ।

মঙঃ অবা ওইনা রেংগে হাররগা মকশদা গিরিবা অগিকপা মথরগী  
পীচকারী অবা সোরো, পীচকারী অগিনা ইনিং অইংবা চিংখঙুনা সোরগা অবাংখোংনা  
অনিরক কাপশিনু, অদুদগী মনিট ধরা কসি তোরকপগে হারনা রেংউ, ওইহক সৈয়গা  
মাংনিংলকপা মতমদা অবাংখোংনা চংদুনা মাংবা খেবউ, মাংলঙনি । ইনিং মামহমগলু,  
মাংনিংবা পোয়ুভা তোঁবনি । মাসি তোঁবনা মাইরে, এনেবাদি তোঁবা হাইচিগ্গি ; মাং-  
বলু থোইদনা মাংই ।

অবাংবা মৈখংগা মাইরেংবদা নিংশিংগদবা হারদবু নোংবদা মতম চানা অককপা  
পুংকব অবদা মাংনিংবা মাংনিংবদা মাইদনা অবাংখঃ চংগদবনি । অদুক অগিনা ধরাই-  
দগী হেন্না কবা মতমনি । ত্রেককাট তোরবা মতুংদা অবাংবা খেমদোকট অদুদ তোঁনা  
নিয়ম মাইহলুগা মুনিং থুদিংগী মতম অগিদা হেক হেক মাংনিংলঙনি ।

হিলাক শিজন্সদবা মাদুনা শিজন্সদা ডায়রবদি লিকুইউ কেসকেয়া সেঙেদা  
ফোটা ডায়রবদা মজগা শ্রেন মজগী কেসকেয়া ওলি অগি অদুক থুদিংগী চঙ ।

কুংখং ।

মাইবা অগি অবাংখোংগী অকোইবদা মজগা ধজিঙঃ মথক ওইনা মনুংবা ককু  
মকুদ সোঁনই । পোমইবু ই উজোংগী মতোঁন অদুদা মাওখোঙুনা ই পুমবজনি ।  
মাসিনী মক ওইবা মরবদি অবাংবা রেখংগনি ।

লাইয়েং ।

ইহান হানবদা ভৌগদবা হায়ববুনুবিং খুনিংগী চাংনাইনা মাংহনুবা লায়বদি । মাসি ওইয়কনবা লাকনগে হায়বদি বখজা অমাংবা য়েংখংপগী লাইয়েং পখাপ পিগ্রিবা অদুগী নিয়ম অদু য়েংদুনা চংখৌ । কনা শাখিনা নায়বদি অখংবা ভক্তরদা য়েংহলবা দায়ে ।

ওখাক শাখাকপসি বখাগী লাইয়েং অসিগুর য়েংউ । মতম চান। অদুজা ব্রেক কাষ্ট হেক লোইবগা মাংখোকনবা হোংনৌ অপিকপা পীচকারী অবা লৈবু । অইংবা ইনিং পীচকারী অদু খনু খনু মৌরগা অদুজা অমাংখোংদা কাপশিমু । কাপশিমুগা ওইহক ওইদুনা মাংনিংলরবা মতমদা চংদুনা মাংখোকউ । মাংবা অদু লোইয়গন্তু ইনিং অইংবদু অদুজা কাপশিমুনা মনুং অদু শেংদোকউ । শেংদোকপা অসি কাওফদে, মাসি ভৌরবদি অমাংবা বখাক পজুনা লৈহৌদে । অমাংবা শেংদোকপা কংহলুনা মকম অদুনা পনক। খিরাঅল বলম ভৈবু । লোংদা বলম অসি ২।৩ ভৈবু । মপাল মনুং অনিমক ভৈবা কৈ ।

## ভোইনা ভোইনা মাংবা ( ডাইরিয়া ) ।

মাসি খাজেমক শেংবদি অনাবা নও, অরাখা লাইনাদা খুদম ওইনা উৎলকপতনি । কৈয়োই লৈকাই অমস্থ ইয়ুংদা পুকচতুনা নানরকবদি ভোইনা ভোইনা মাংলকপসি পুকচংপনা নায়ে হায় না লোগনি । পম্প ২৪ ভবদা পিগ্রিবা নিয়ম অদুগী মতুং ইনা লাইয়েংউ । মাদু নওনা নুবিং করানি মকম য়েকা য়েকা ভোইনা মাংলবা অদুগা অমাংবগী মচু অদু ওংলৈনরবদি ই কাইবদা য়েংবা লাইয়েংগুর য়েংউ ।

অরাখা মতমদা মাসি চাবন থকমনবা নত্রগা পন্ত্রদবা পোং চারু থকলুবদগী ভৌরকপা উঠে । তুমবিদবা চিচ্চাক যুত্চর মুনকংওনা খোংবা চাক ইনশাং চচ্চিক চনাই উহে অখংবা রাইখু নত্রগা ওা অকং অখুই চারুবদগী নারকপন্তু রাওই । লাইনা অসি হরিংমন্তু শলোকই । মাসি হেংগিনা চাশিনবা, থরুবা ইনিং কওবা ; পুজা তিল লৈবা ; পুক কি খাদোকুলা মাসি ইংলুবা অসিনন্তু লাই না নারকই ।

লাইয়েং ।

ভোইনা ভোইনা মাংবা অসিনা জ্বকইবদি পুক মনুংদা মপালা খোকহলিংবা, ইনো চংখৌ হারবা মাত্রবা পোং বজা মৈঠৈ মাদু পুখোকনবা লাকরি । মাদুবু মাত্রঃ শিববগীদমক ইনিং লবু লবু শাবা মাসি থকশিদবা অবা নত্রগা এক ডিগ্রি ১০৪ গী ইনিং অখাবদা এনেনা ভৌবা অবা নত্রগা কাণটর আইল মোক অবা থকশি

নবা কৈ। ইনিং থকপা তায়বাদি বজিক বজিক যোংলু নএবাদি ওয়তনি ; ইনিং থকপা ওয়তনি চবোন পানা নৌৰগা থকউ, চাবোন পাইন্ট অবদা থুব চামুস অবা হাপ উ ; বালি ইনিং ইচবগী বজত্ৰা নিজমুবা রাই। মহি অদুনা থিবোং জিংগাং চংখিনা নৈৰিবা কত্ৰবা পোং পুত্ৰমক নবাংদা ইয়কই। পুত্ৰ পুং ৩১৪ দা অমুক মিনিট ১৫ চংনা কোমেন্টেশন তো। পুত্ৰা নাৰা বেগতনি অদুগা অনাবদু কংংহনবদা যত্ৰেং শি।

নোংবা ইনিং থকুনা নএগা এনেবা তৌদুনা হোংনরগা থংগী নুবিংতা ইনিং থকপগী বচাং অদু হয়রো পলুপ ১১ ভবদা পিৰিবা অশাৰা চাৰ্চ এনেবা অদু বাংবা হেক নোইবা থুদিংগী পিৰু। এপেনডিক্স পিৰিবা থ্ৰিভক্ৰিপশন নং ৭ কী হিনাক অদু পুং ৪১৪ থুদিংগী পিছো।

অনাৰা বী অদু কয়ুংদা লেংদনা ইংনা থবউ, লেংওংগা নএগা চংখোক চংখিন ভৌৰগা বাংবা হেল্লি।

অহানবা হৌগংলকপা নত্ৰদা পুং ২৪ নএগা ৪৮ দি চবোন, এপেনডিক্স দা নং ২৭ ভবদা পিৰিবা এগ এনবুনিব রাট্টাৰ শুবা পোংঙাক্স পিছগদবনি, বাংবা লংজিৰা কাওবট্ৰি কৰিগুবা থংগী জাং অবতা পিছবা রাং। থংংনু নুবিং কয়ানি বজমবি পংজ চাৰা রাং। কয়বদাইনা নএগা হেক কবগা নাবনিং চংখোব অবা চাকবদগী নজগা শা ও যত্ৰেং অবা শুংউবদগী অনাবা অসি অমুক হজ্জিবদা উনথ্ৰে।

চিহ্নাক থকনবা ইনিং পুখম ভেজোং চামুচনচিংবা অনাবা বী অসিবা নিজমুববট্ৰে ভংং ভংং কেংদোক চামখোজুনা থবগদবনি। ইনিং অশাবদা নুপখোকউ। অনাব গী বথুংনু নুবিং থুদিংগী চাট্ৰিটগী থাংনা শেংনা হামদোকপিগদবনি। ভোইলা ভোইলা বাংবা লংজিৰা কাওবা ক্লামেল ইক ১২/১৫ পাকপা অবদা পুক অসি রেকুদা লুত্ৰা থবগদবনি, বালি ভৌৰগা পুক ইংং, অনাবা কংংলকপদা মহাৰি বান্ধা জোই।

## ই কাইবা।

ই কাইবা অনাবা অসি ভাইৰিৰাগা বামুনা ভোইলা ভোইলা বাংলবু, বাগিবদি চংং দা রেকপা, চাক পনচিংবা রাওই। বজিক বজিক ভোইনা-ভোইনা বাংই। অবাংলা ই অবনুং বিটিকস ( থাক লোকবানবা পোং ) রাওই কৰি কৰিগুবা কাকিনদা নাইহৌ কদু। নাইহৌ হৌবা রাওৰকপনু উটন।

এসিৰা মহাদেশ অপুবা অসিবা বান্ধা ভোইলা ভোইলা নানৰিবা ই কাইবা হাজ্জি নাইনা অসিবি এনিবা হাজ্জি বহিক (ডিল) অদুনা পোকহনবদা অবাৰনি। অসি কুপত্ৰবা জাংনি বাইকোফোপ কী যত্ৰেংলৈনগজ উবা কংই। চানবা চিহ্নাক অবনুং থকনবা ইনিংবা রাওখিদুনা পুক বনুং রাওত্ৰগা নাইনা অসি নৈ হাজ্জি কৰি

কাই । লাইনা অসিযু এমিবিৰ ডিসেনট্ৰি কোই । অমাংবদা ই অবস্থঃ ভোলহাও হাওই, পুক অসি নাই অমাংবা মতমদা অবস্থঃ মমাংগা খোইনৌ মখাগী পুক অসি য়েকই চাকই, যোংমদা ২০।৩০ বক মাংই । অনাবা বী অদু মগা শোয়রকই, মতম থরলা মমাং থক থক কংমিষ্টাকই ; অনাবদু ক্লেণিক ( লেংদনা কুইনা লৈবা ) ওইরকলে । মতম থরা ভাইয়িগা ওম ভোই । ভোইনা মাংবগী মওংদা লাকলে । অদুগী ভোইনা ভোইনা মাংবদু কনজুনা মাংবা মৈখংপগী মওংদা উৎলকলে অদুগী হানুগুম কনবা ভোদনা হাইকেং হাইকেং ভোইনা ভোইনা মাংলে অস্থঃ তৌনা শাংখইংখ লৈরয়ে ।

অনাবা অসিনা কুইনা লৈরকলবদি চাৰি থকথিবদু থক ইন্তন ওন্দনা অদুমক বপুৰ ওইনা মাংলরে ।

কিৰজা হায়বদি য়েংখংবা শদোনদা মনুংদা পোয়স্থ হাওরকই, মতম অদুদাই শদোন্দা নারকলে, অনাবদু য়েংলোগদনি । কাৰ কৰিগুম্বা মতমদনা য়েংখংবা পাঁষোম বকগী চকোং তা ভঃ লোমদা নারকপস্থ লৈ ।

লাইয়েং ।

ই কাইবা অসি অক্ৰবা অনাবনি, মতিক চাবা ডাক্তৰ কোদুনা লাইয়েং হনু । লাইয়েংদি ই কাইবা লাইনা মওং অদুগী হায়বদি জাং অদুগী মতুং ইনা ভোগদবনি । অদুনা অখংবা ডাক্তৰতনা কাংলুপ অদু খাইদোকপা ওমই ।

ইহান হানবা ভোদবা মাদবা হায়বদু অনাবা বী অদু কয়ুংদা লেংদনা হিপহলুনা থনট । মনাজা লাগু চংখোক্তনবা মাংনবা বেদপান অমা থম্বিযু । চংখোক্তনা লেংওং-লবদি মাংবা ভোইবা হেল্লি । থবর কাগজনিচিংবদা বিজ্ঞাপন চাওনা চাওনা হাথুনা থাগংলিবা হিদাক অদু থক লৈদুনা থেজুগুনু । লাইনা অসি কহনবা ওম্বা হিদাক মাদে । মতা চাদবা হিদাক চারবদি হেগংপস্থ লৈ । যু থক থককদে, থকগা অনাবা হেনগথনি ।

### চুয়গী জামবা ই কাইবা ।

চুয়গী নানবা ই কাইবা ওইরবদি ক্ৰিমো সকসিডাইন হায়বা হিদাক অদু চায়গা কৈ । অহন চহি বপুঃ কাৰবা অমদা টেবিল ম্পান কুল অসি অহানবা হোংগংগা পিছৌ অদুগী মখংবা অববব পুং অহন থুদিংগী কজিবা কাওবা পিছৌ । অঙাংদদি মচাং হকগদবনি ।

এমিবিৰ ডিসেনট্ৰি ওইরবদি চিষ্টাক অসি অখোংগা মওনা অটৈ পিছবা মাংবে । মনামশিং, মনোক, বসলা শিংনিচিংবা চাবা মাংবে । শকোম দহিনচিংবা পিথকপা হাই ।

হিদাক্তি কুচি বিসমথ টেবলোট অমবন ভৌদুনা নোংমদা অহমলক পিছো। গুলি অসি ১০০ কাওবা পিছবগা চমোল অমা লেপউ। অদুগী অমুক পিছ বঁজুনা চংখো। পজোম, দাই ( পজোম অক্কা ) অসিন্ত নোংমদা অহমলক পিছো।

কুইনোক্তেন অমন্তুঃ কারবারন পিছবন্তু থুনা অনাবা কৈ যাম্মা কন্না নাথ্রবদি আউ-রোমাইসিন পিছনো।

## এমিবিব ডিসেনট্রিগী অনোবা লাইয়েং ।

দাইওলোকুইন গুলি ২।২ ভৌদুনা নোংমদা ৩ লক পিছদুনা চমোল অমা পিছো। বাসিনন্তু ববা ওমত্ৰবদি নুমিং ১০ নি লৈরগা অমুক বকোক্তগী হোগন্তুনা বচাং অদুদা হিদাক পিছবংলু।

এমিবিব দিসেনট্রি অসিদি অটৈহবা ডাক্তরতনা লাইয়েংহনবা চুমই।

অহানবা হোগংগা মত্ৰমদা পুক যাম্মা য়েকপদু অশাৰা ফোমেন্টেশন নত্ৰগা য়োং নুং অমা শাহলুগা ফিনা য়োমদুনা পুক্ত, থম্মগা পোংথাই। পন্দুপ ২২ শুবদা হাররিবা লুধু লুধু শাৰা টাচ এনেমা পিবগী নিয়ম অদু ভৌদুনা পিন্ত। এনেমা অদুদা লাওদেলম ড্রোপ ৪০।৫০ মাল্ল। মাদু ওইরবদি য়েকপা ফগনি। টাশিং যাম্মা শাৰা পাইন্ট অবদা থুম.টি ল্পুন কুল অমগী বচাংদা মানদুনা মাদু না এনেমা তৌরবদি অমুক্তদা থেংদোকুনা মাংই ; তোইনা মাংনিংবদু বরা কৈ য়েকপা ওঝাক পোং থাই।

## ই কাইবা জাং অনিমক ।

ই কাইবা জাং অনিমক্তা ওরিও মাইসিন পিছনুবা কৈ। হিদাক অসি মিলিগ্রাম ২৫০ না কেপন্তুল অমবন ঞেবদুনা ধারকই। পুং ৬।৬ তা কেপন্তুল ২।২ পিছদুনা অকনবা অরাবা খুদম পুমনমক হরতিবা কাওবা চংখো। বংদা পু ৬।৬ তা কেপন্তুল অমবন পিছদুনা নুমিং ২।৩ য়েংউ। অঙাংগীদমক্তা সপারসোভি বনিং থোন্সুনা জেপুনা থোকই। চোকোলেট বকুস্তা মানশিন্দুনা শেখনি। বকুপ অসি চামুচ অবগা হিদাক মিলিগ্রাম ৫০ গা য়ানে। অঙাংগী চহি বতাং য়েংদুনা হিদাকী বচাংন্তু লেঙুনা লাইরিব ইদুনা নশট, মাদু পারগা পিছবা রাই।

ই কাইবা জাং পুদিংবক লাইয়েং লকপদা চিত্তাকনা হম্মুনা ঠিক ট্রোগবনি। লাইনা অসিনা নাবা বী খুদিংগী খোইবি লিনবাং অসি পোমই অমন্তুঃ নাই, অদুদা চিত্তাক অসিনা পুক যৌত্ৰগা ভিংবংগুন থোকউদুনা ই কাইবা হেনগংনি। পুমান অবদা হারিক্তগা বিং অনাবা বনুংগা লৈঙোই হারিক্তম থোকই। চিত্তাক অসি মাববটৈ মাবহম্মনা চাও, লৈদা শটমবান কারবদি চবোন নত্ৰগা এগ এলকুনিচ চাটাব

শিখকট । এপেননিয়লা ইরিবা অদুগী বভুং ইনুা য়ো এগ শেয়ুগা ইচম চম্বা নজগা এগ নোগ ওইনা শিখবা রাই । নোংবদা কল্লিঙেঙম য়ায়া অছম্বক চাবগী মজ্জা পুং ২।২ খুদিংগী খয়া খয়া চাবনা কৈ । চারিবা পোং অদু য়ায়া শামল্লবন্ত কঙে ইংমল্ল-বন্ত কান্দে । অশিনবা পোং শুল্লি শিখগনু, শলৈবান কারবদি অটৈ চিচ্চাক পুমভোক তোজুনা শজোমদা মশিখকট । অফবা অশেংবা শজোম ভোরগা শিখজনবনি । অনাবা খয়া খয়া কগৎলকপগা মোইননা চাবন্ত খয়া খয়া কোমখোক্তুনা হেনগৎলকট । চিচ্চাক মশংদি পংপি শিখগনু য়াবনা বতন ভোনা হোংনগদবনি । বনা মশিং অদুগা উইহ চাবা য়াদে । মশংগী জাং চারকপা মতমদা নিংখিজন কুপ্পা শাইহম্ব, করে হারদুনা মৈরিবা বী অদু চিচ্চাক মশং মচৎ অমন্তঃ শাইদনা চারুবদগী অনাবা হস্তিনবা উনথ্রে । এপেন-ভিচ্চা পিদিবা ২১ শুবা শ্রিসক্তিশনগী হিদাক অদুনা নোংবদা ভোইনা ভোইনা চিল ভেংখোকহম্ব ।

## করি করম ভোরগা ভাইরিয়া দিসেচ্চি না নারোইদবগে ?

মাইনা অনি অসি অটৈ অনাবদগী হেনুা মাইহা য়াদনা হকচাংদা চংহম্বা রাই । মাইনা অনিগী বহিক জায়ম অসি পুক নুংদা চিলগী চংখিবনি, অদুনা চারি থকইবা পোং অদু অশেংবা শুক তহেনবা ওইনবা অদুগী মজ্জা । চিনা করিঙবা অমোংপা পোং অমজা হায়া য়াদে হারবা নিয়ম অসি চংলগা মোইরে ।

বখাগী নিয়ম অসি চংলবদি ভাইরিয়া দিসেচ্চি ভোরোই:—

১ । অয়াযা মকমদা মাইনা অনিরক অসি কঙবা শেংমবা ইশিং থকপদগী পোক-জকই । মাইনা অনি অসিনা নাবা বীগী অবাংবদা মাইনা অনিগী জায়ম য়ায়া রাওই । অবাংখং অসি পুংথ্রি শুহা ভুরেল য়ায়া নকপন্ত লৈ । কনাম্বা চেকশিনবা বীনা অবাং কু ভুরেল মনুংলা লএগা পুথ্রি শুহা মনাজ্জা হলোকই । মতম অদুনা জায়ম অনি ইশিং অদুনা রাওরে । ইশিং অদু বৈদা মুমদনা থরুবদি অনাবা অসি পুরুকই ; অদুনা পুথ্রি ভুরেল ওহানচিংবগী ইশিং মুল্লগা থকদবনি । চিল ভেংবা কঙবা অরুবা ইশিংনা ভো ।

২ । হাবমোক্তবা খুংদা চানবা চিচ্চাক থরুবা ইশিং পাইবা য়াদে ।

৩ । নিংখিজন কেংদোক চামখোক ভোদবা কোলনিক অদুগা মৈবাক জাজ্জা পাং অসি জায়ম রাওমল্লি ; বতুনা হায়া চিচ্চাক চারুবদগী মারকপা রাই । অদুনা অজ খুদিংগী কোল কেংলগা চামখোকদবনি । মৈবাক জাজ্জা চিচ্চাক চান্দু ; কৈবাক্য থবদক্কা শরক অদু মুল্লা থংলবদি মাদুগী শরক অব নোখোক্তগা চাবা রাই ।



৪। চানবা পোৎতা হরিং ভোংহনগনু। হরিং অসি বীওইবগী অবাংবা ভোং-  
দুনা চাই। মাদুগী হরিং অদুনা চানবা পোৎতাকী বখঙা অমুক ভোংদুনা অবাংবগী জার  
হাপচিলে। পন্দুপ ১৫ ভবদা হরিং চংহন্দনবা ইরিবদু গাও।

৫। চানথঙবা পোৎ নিংখিজনা ধবগদবনি। ধোংলবা মডুংবা হরিং ভোংদনবা  
বখুর কুপট। কৈখেনগী লৈরকপা মনা মশিং অপুবা নিংখিজনা চামখোক ধোংদোকট,  
ধোংজম মাইরেল ধবিঙবা পোৎ অসিদি হানুনা ইশিংগা চামখোকগা বকু খোকট।  
কৈখেনগী লৈরকপা উইহ অপুবা চামখোকপা মাবনা চামখোকট, বকু খোকপা মাবনা  
বকু খোকট অদুগী মডুংগা চাও। অদু নএবদি মোংলি চাবা মাদে হারনা মৌগদবনি।  
খোক্তুনা মোনবা নএগা মন্তঃ মচেন ওইনা মোনবা উইহ মাইহ, ভরমুজ চাবদগী ভাই-  
রিয়া ভিসেটি, ভৌরকপনা অরাবনি।

৬। মুম অমগী কনাঙবা অবা লাইনা অসি অসিনা নারকবদি অবাংবগী বধি মনুং  
অদু হমোকজিঙগী মবাংগা হানুনা হিদাক হাপতুনা ভোংখাইমু। পন্দুপ ২১ ভবদা  
মসিগী মরবদা শুগাইনা ইথে। অনাবা বী অদুনা শিজলুবা কোল লিক পাত্র অবতা  
অভৈ-মাদবা বীনা শিজলুবা চুমদে।

৭। খুং অসি মাদা খিংজিনগনু হারবদি খুবী খুদোবী চিকুনা খানগনু। খুং  
অসি পোৎ পুম্নমক পংখোক শোক্তলি, খুংতা পন্নকপা অবোংগা নত্রগা জারব অদু  
চিন্দা মৌখিগনি। মাদা শেল উবা ভৌগনু, চিত্তাক নওনা করিঙবা পোৎ অবতা মাদা  
হামা ভবগনু।

৮। চরা চরা ওইনা হেক মংলকগা লাইরেংবা হৌগৎলু, কমুংগা মেন্দনা  
হিথুনা লৈমু; চিত্তাক বপংগী জাং চাবা ভোক্তুনা মাই ওইবা চিত্তাক্তা মচাও। খুদা  
ভল্লা লাইরেং হৌরবদি অবাংবদু অদুপ কনবা ভবদে।

খংগদবা—সলকা জাংকী হিদাকনা লাইরেংলবদি ইশিং মরাং কাইনা মাবনা  
বক্তবদি কাওকদে। কিউলিলা অনাবা পকলবদি ভৌগনু।

## খোইদৌ মথা রেংসমবা পোতা।

অবাংবগী খুদম।

এপেনডিকস হারবা অসি মথা ওইনা পুতী রেং মোব ধংবা লৈ। খোইদৌকা  
রেংখংবা কবরাগী পন্ন অতোংবা অদুদগী মরাইনা লৈ। অবাংবগী হৌরকপা কান্দী  
হারম্বিবা মবদা অদুদাইনা নুংওইবদা বরা পোকলকই। মাদা কদা মিনবা মাদা  
ভৌরকবহু লৈ। মকম অদুদা মনউরগা নাবা হেস্তি। মাবু ধাংবা ভবশিল্পকে। অরাং  
বীবদি মাবু অরাংবদি এপেনডিকস লৈকবদা ভৌরবদে। পুক অদুদা মাববই;

চাকখাওগী মতোশনা কনা অনাবদু পিন্নমই । অদুনা পুজা খিনবা নাবা অসি ধোঁওই-  
দবা চুমদে ।

এপেনডিক্সগী পোমইবা অদু হস্থবিবা মাই, মাসি মকম অদুনা শোকউদ্রবা অদুগা  
নৈখাইক্কাবতদা ধোকই । মতম অসিদা কাষ্টর অইল শুধা নএগা অতৈ জিলাপ পিঙ্ক-  
ক্করবদি থিবাং লিংখাং লেংবা ওংপা হেঙ্কৎতুনা এপেনডিক্স অদু শেগাইবা মাই ।  
মতম অদুদদি লাইয়েংবা হোৎনবা নুৱে ; শেগাইক্কাবতদি বরা তৌনিঙাই লৈ । নাবা  
খিনবা অসিতনা এপেনডিক্স তৌৱে হায়না হেক লেক্সা মাদে । মকম অদুনা নম্বদা নৱে  
হায়দুননু হেক ওইদে । নাবদুগা লোইননা মকম অদু চপতিংবা, কন কন লাওবা পুতী  
য়েৎখংবা শরুক অদু শোকপদা হেক নাবা ; শোকহল্লিংদবা অসি লাইনা অসি লৈৱে  
হায়বৰ্গী খুদমনি ।



খোৱৰী অচৌবগী মতোশ অবস্থান বাবুনা খোৱকপা খোৱৰী বচা ।

লুকখুবা অদুগা সোৱ শাংনা হোনিবদা নাৱিবা মকম অদুনা শেকনি কৰিগুৰা  
কালদা লাইহোঁগা লোইনবনু উটৈ । অকনবা লাইহোঁমক লৈএবনু লাইহোঁ ধর ধরদি  
বপকই । অবাংবা বৈখংলি, চাবা মহাও ঝংদে চানিংদে । ওনিংবা অবস্থান ঝাউক শেংনা  
ওবা তৌৱকই । অনাবদুনা লোংনা হিঙ্গা মতমদা য়েৎখংবা ধোঁ অদু কোনাশিল্লি ।  
নাধু তৌৱগা নাবা বচা কৈ ।

খুদম বৰা অসি খেংনদুনা এপেনডিক্সনা নাবনি হায়না চিংনরবদি ডাক্তর খুনা  
কৌ । ডাক্তর লাভিঙেদা অনাবদু লেংদনা কমুংদা হিপছল্লি । ডাক্তর লাকলগা মহাকননু  
জিৎবদা পোৱবদি বং পৰীক্ষা ধরনু তৌখবা তাই । ই পৰীক্ষা তৌৱগতদা চপচাবা  
ঝংলি ।

লাইনা অসি হকচাং শোন্দুনা অনাবা থিংবগী শক্তি হুয়া মতম অসিবা জৌগনি । অহিং খেংনা ভুয়া ; হেনননু চাবা থকপা তোঁবা, অমাংবা য়ৈথৎকনবা মীতা অরা অনা নংবা মী আইংবা অবসুং অশাবদা তোঁইনা লৈবা, থবক হেনুা শুমনবা অসিনচিংবা অসিবা হকচাং ময়েং তাদুনা শোলহল্লি, মতম অদুদা অনাবাশি লাঙল্লি । কনিগুয়া নাই চংহনবা গুয়া মহিক মতা চংখিদুনা মকম অদুদা তাথ্রগা নাবসু উনে ।

ডাঙরনা এপেনডিসাইটিজ ওইরে হায়রবদি অনাবগী ফগৎলকপা নএগা নাই লৈবগী খুদম পিরল্পবদি থাং হেক থাগনি । অয়াবা অনাবা মীনা থাং থাদনা ফরকপনা য়ামই । থাং থাবা তারবদি থুনা থারগতদা ফে, থেদুগা খুদোং থিবা য়াম্মা লৈ । উলগী বেগ অমা অনা মকম অদুদা থমলবদি নাবা থিনবা অদু ফৈ নাই থুনা চাদে । অশাবা য়ৈবা খোয়া ফতে, থোংদা অশাবা থা। হায়রবদি হোট বাটম বেগ থা অদুগা মতম অদু-দনা উলগী বেগ থা য়াম্মা কাটেন ।

## পদ্মপ ২৬ শুবা

# ভিল কাংদগী পল্পকপা অনাবা ।

## টাইকোইস কিবার ।

টাইকোইস কিবার অসিগী মসিং য়ামই ; জেলগী অকম জাহাঅগী অকম অদুগা চাক-তাংবা মতমগী অকম হারনসু কোঁনে । লাইনা অসি মবুক থনুা চাবা কংদবা মীগী মরজা মুম অবদা মী য়াম্মা ডেকচাক নমদুনা লৈবশিংগী মরজা অদুগা মুমবাল কন্তনা সেনিটেণন কন্তবা লবদা নাগল্লি ; মরম অদুনা মমিশিং থোলবনি । চাক তোঁইনা তোঁইনা তাংবা লবদা লাইনা অসি ময়ুম ওইনা লৈবা উনে ।

লাইনা অসি হেক অবসুং হকচাংদা লৈবা মো হারবা জাং অদুদা শমোকই । কমুংদা লৈবা বা কোঁবা ভিল অদুনা শমোকই হারনসু থাঙলৈ । টাইকোইজা নাখা মীগী মবি ময়ুম অদু মীওইবনা থকবা ঈশিংদা তাথ্রগা মাদু থকউবদগী নাবনি হারনসু কোঁনে ।

### খুদন (Symptoms)

লাইনা অসিনা নাবা কনাগুয়া বী অবলা চিকউরবা লিক, বালাচিংবা অবলা নাগবা বী অবলা চিকলবা মতঃ নুনিং ১২ নি রোবগী মতঃবা ইধং ঝংহৌদনা নারকই ; অহানবলা নিংধব চনবগী লিকপগুত উহল্লুকই অদুগী হকচাং নাগল্লুনা টেমপয়েচন হারগৎনা লৈয়রে । চোইরোল পারোন লাভি ; নিং অসি ঙাইই ইয়া ঙাইই ; লাইহৌ অদু নুনিং হবনি মরিনি শুবলদি এক, ডিগ্রি ১০৪ রোবা রাই । করি করিগুয়া মকমদি এক ডিগ্রি ১০৫ নএগা ১০৬ রোবলু ঝেংনত্রে । মংগী নুনি ৪।৫ নি অদুনা অদুক খুদিংগী হকচাংগী মৈশা ধরা ধরা হনবা উই । নুনিলাং হাইরনদি ১০৩ নএগা ১০৪ অদু মৌই । নুনিং ১৪ নি শুবা মতন অদুদদি লাইহৌ অদু ঝংতা তাই । লাইহৌ অদু ডারকপা মতন অদুদদি হকচাংগী হমাং রাম্মা শৌদোকই ।

আরন পুদুনা বী শুইবদা অনাবা চংহনবা গুবা ভিল কং । অনাবা হৌগৎগা নিনি নএগা হমনি শুবলা লাইকুপ কুয়া হকচাংনা চোংখোকলকই । পাংখোন অদুগা লেংখুবদনা ঝিং নবই । ঝংগী মতঃবা মোংতক ভোনা চোংখোকপা খুদিংগী মরহিদা উৎলকই ।

লাইয়েং ।

হিলাকনা লাইনা অসি থুনা কহনবা অবস্থঃ তাপ হেক কহনবা ওবদে । পদুপ ২৪ শুবদা টাইকোইড কিয়ারগী লাইয়েং ইরিবা অদুগী মতঃ ইন্না চংধরগা কানুগনি ।

অনাবা বী অদু কমুংগা হিপহল্লুনা লেংদনা লৈহল্লু অনাবগী কমুং অদু নুংলাদিগী কনবা অহাংবা নাভোলগুয়া ধাবিরবদি কৈ । অনাবা বী অদু অরুয়া ইনিং মরাং কাইনা পিথকউ । উইহগী মহি পিথকপল্লু রাই । চবোন রেক্স চমকুং তল ক্রেন প্রেব লাঙবা অদুগা নকোন অডৌবা পিথকপা রাই ।

অনাবাধি করন ভৌরগা চংলোইবগে ?

লাইনা অসি ডরু তহেনবা দুবদা লৈবা বী অদুগা মকী মরোন ভানান ভানান পেংগা মকোক মশাধা হিক লৈভবা অদুগা কমুংগা বা লৈভবা হিলা বীপী মরক্ত পংনা মাদে ।

কৈরোই লৈকাই অদুগা ইমুং বনুংগা টাইকোইডনা নারিকলদি হিক লৈহশনবা কদ্দা হোংনগদবনি । লাইনা অসিনা নাবা ইমুংগা চংবা ডারবদি মুক অদুগী কিরোজগা শৌজবদবা কদ্দা হোংনৌ, অনাবা বী অদুগী কমুংগা ঝক কমগলু । অনাবা পেংগা চমকুং কিরোল, টুপি, খোংউপ, মোখা ঝক শিকলুগলু ।

অনাবা বী অদুগী কমুং কিরোল ডরু তহেন্না ধংগদবনি । মরন ভেন্না ককধং-কিছু । অনাবা ঝকু করুবা মতনবা কমুং কামুং অদুবা হিলাক হাঙনা পেংদোকউ ।



BODY LOUSE



BEDBUG



RAT FLEA



HUMAN FLEA



ITCH MITE



WOOD TICK



MOSQUITO



HOUSEFLY

## ডেজু কিবার।

লাইনা অসিহু কাংনা অমগা অমগা লৌনহশুনা শমোকনকই। ডেজু অসি পকপা অমগা কাংনা চিকউরগা বখংনা নাদবা বী অমগা চিকলগা বডুং নুবিং ছবনিদগী তরু-  
কনি কাওবগী বনুংনা লাইনা অসিনা নারকই। নাবা হৌগৎপা অসি ইখং ঝংহৌদে।  
অহানবদা রাম্মা নিংখমই, হকচাংগী বকব অমগা শাখিনা চিকখোজুনা নাই। খুং খোং  
কোক নএগা খাংলা ওইনা রাই। কোক রামনা খিনা চিকইবা বকমদি লাইবক অমসুং  
নিংকী বপালা ওই। নিং অসি ঙাই অমসুং ইয়া হৌই। হকচাংগী বৈশা অসি এক  
ডিগ্রি ১০৩ দগী ১০৫ কাওবা ওইবা রাই। চানিংখকনিংদে, ওবা নএগা ওনিংবা  
রাওই। অঙাংদদি চৌইরোন পারোল নোংদুনা ঙাও কৈ। বনিং বনা চপ ঝুংখংলি  
ছবনি নুবিজা ছমাং রাম্মা শোদোকপগা লৌইননা হকচাং অদু লাইহৌ কোজুনা ইংখে।  
বীটগী লাইখোকপা হারবা অনাবা অদু ওয়নি। কয়ি কয়িওবদা কনা কনাওবদনা  
লাইহৌ হুয়া অদুদা বয়ুং রাম্মা হানবা অমসুং বহি লাংনা রাম্মা বাংখোজুনা ডাইরি  
গুম ভৌবসু লৈ। বখংনা নোংবা নিনি ইক কবগুম লৈরগা কোকচিকপনচিংবা অদু  
অমুক হস্তিগুণকপসু লৈ, বডম অদুদদি হকচাং অমুক শাগৎলকলে। পাখোম, কৈগল,  
খুংবোম অদুগা হকচাংনা কুরিগুম ছশোয়কই। লাইহৌ অদু নোংবা নিনি লৈয়ম্মগা  
হকচাং ইংখরকই।

লাইয়েং ;

অনাবা বী অদু কমুংদা হিপহশুনা কাংবল নিংখিজনা খশুনা থমউ, নত্রবদি কাং  
চিফুনা কাং অদুনা অনাবদু কোইয়েল য়েল্লগনি, চবোন, য়েল্ল (কাবক কাবক কুংপা)  
উহে পিজবা রাগনি। হৌগৎপা বডবদা কাষ্টর অইল নত্রগা ইপসেমে সন্ট লোজ  
অবা পিখকপা কৈ। কোক চিকপগীদমক উল কংলবদি কোজা হাপউ ; কংত্রগা  
কমাল ওবা অবা টিনিং অইংবদা চোংলগা হাপউ। অনাবা বী অদু টিনিং বাইল্লগা ইং-  
হংবা অদু বরাংকাইনা পিখকউ ; লেমবেদ, সোডা, উইহগী বহি পিখকপা রাই। অবা  
অনাবা বকবদা অশাবনা কোমেস্টেচন ভৌ।

অনাবা শমোয়কনবগী দমক কাং চিকহশনবা কদা শেন্দৌ। কাংবল থলউ।  
লংকৈ চংপদা কাংবল পুবা কাউগনু।

## শেন্স।

শেন্স হারবা অনাবনি শ্লেক ভেখ নত্রগা বিউবোনিক শ্লেন্স হারহগা থংবৈ।  
শ্লেন্স জারব হারবদু হকচাংনা চংত্রগা লাইনা অসিনা নারকই। জারব অসি উচিনা  
বকব বকবদা বহিশুন। লৈ। উচিনগী জারব অদু হারিংনা পুরদা বীটইকবী শা যৌদ-

দুৰুই। বীৰুইবনা নানবা লাইনাগী বয়জা প্লেগ কোবা অসি সান্না নিগনবা লাইনাবি। বৰাই ওইনা পাৰুকাৰ নিৰুকাৰ কানদদি বী অসি লিনিং লিনিংনা থুচিং ওইদুনা শিটৈ। প্লেগকী জাৱৰ অদুনা হকচাংদা চংখ্ৰায়া সাননা থুনা লাইনা অসিনা নাৱকই, নুবিং ছবনিগী বতুংদা নাবনা ৰিংনমই। হোগৎপশি ইংং ৰংহৌদনা সাননা বিনা নিংবৰ চংকই, অদুদগী হকচাং অসি এক, ডিগ্ৰি ১০৩।১০৪ শাংৎলকই। কোক চিকই, ৰংগাং অমল্লং খোং থুং নাই, ওইৱকই অদুগা ডাইৱিৱাঙৰ তোইনা তোইনা ৰাংলকই। পুং ৰংগী বনুংদা ৰিং জাংলকই, ৰাই ৰিং অসি পোৎখাকম লৈতবা ৰঙংদা উৎলকই। হকচাং অসি থুনা এক, ডিগ্ৰি ১০৭ ফাওবা হাৱগৎলকপা ৰাই। অসিঙুবা ৰঙংদা নাৰুৱদি অনাবদু থুনা শি।

কনকাওবা ৰঙংদা টেমপৱেচৰ অসি ১০৪ অদ ৰাইদা লৈ। বাগীগী ৰঙংদা শোঁকুক শেখ্ৰাক নজগা ওকশমদা পোৱলকই। অপোৱবদু সান্না নাই। অনাবা বী অদু সান্না থুনা শোঁকিল্লকই, চোইৱোল পাৱোল লোৱলকই।

অনাবা হোৱকপগী বতুং পুং কৰামৰুগী বনুংদা শিবা ৰাই, উনশাদা মুনা মুনা দাগ জৈৱকপা প্লেগ দেখ কোবা জাং অদুদি নুবিং ২ দা শিবনা নমই। থোৰোখীদা শোঁকপা নিউমোনিক লেগ হাৱবা জাং অদুদি নুবিং ২।৩ দা শি। বাগিগী জাং অসিদি থবাক থোৰোখীদা শোকই।

লাইৱেং।

প্লেগকী জাৱৰ অদুনা থোকহল্লকপা হু অদু ৰাংহনবা ওবা ইলেকশন অদু ভৌবনা সান্না কৈ। বপুং কৰবা বী অদদা পুং ৪।৪ দা সলকাদিয়া জাইন নজগা সলকাখিৱাজল ওলি অনি অনি শিজৰবদি সান্না কটৈনু। লাইনা অসি হেক নাৱকপদা বকম অদুগী হেলথ অক্সিৱদা ৰংহনগদবনি লাইনা অসি লাইৱেংবদি বডিক চাবা ডাক্তৰতনা ৱেংহনগদবনি।

অনাবা বী অদু বীছথোং খোং বৰাংকাইনা পানবা কা নজগা দুব অদদা কয়ুংদা হিপহল্লনা লোংদা থবট। ইনিং আইংবা বৰাংকাই না শিথকট। পন্দুপ ২৪ শুবদা হাৱৱিবা ইনিং আইংবদা আঁজ ভৌবদু লাইহৌ কনবা শিজনে। কোক কি ইনিং আইংবদা পুপুগা থোমট। কি অদু তোইনা অগুক নৌনা ইনিং আইংবদা লুপুবা ওজু ; চিকিচি চমকুং, চবোন, পন্দুপ ২১ শুবদা ইৱিবা থোংদা কুংপা নজগা জোশিদ এগল অদু শেবদুনা শিজবা ৰাই।

কৰি কৰব অনাবনি ৰিংগদগে ?

পুৰুচংগদা ভৌবঙৰ লাইনা অসিদু সৰকাৱনা শশোৱজমদা অদুগা হমুং ইমুং অদুদু ইমুং বনুং অদুদা অনৌবা নাৱজমদা সাকনগদবনি।

সরকারীয়া অবস্থঃ নাইগী বী খুনিঃবল্লা উচি হাভোজুনা লৈহনন বা হোংনকম থোকই। বরাই চৎলকৰা বতমদনা অমুক হেন্না কনশিন গদবনি। বী ওইবদা নারজি-  
 টেননা হানুনা নাইনা অসি উচিসা নারিবা উচি অদুনা শিরবদা শিট্ৰিঙেৰা বভোন্না।  
 চিৰুৰা ক্ৰি বরাই অদু অলিবা মশা অদু হেন্নাকনমদুনা অতোপ্পা অহিংবা জীব অবা  
 অমুক থিরকই, মথোই অদুনা বীওন্না। চিৰুৰবদি অনাবশি পৰুৰকই ; প্লেগনা নাবা  
 উচি অদু চিকপা মহিক অদুদা প্লেগকী জাৱম মাওৱকলে। মহিক অসিনা বীওইবদা  
 চিৰুগা জাৱম অদু বীগী ইদা মাওৱরে।

উচি লৈজবদি প্লেগ লৈতে, অদুনা নিয়ম অবা নাইনা নুপীনা বীগী মকোজগী  
 হিক মনথোজুনা ফাংগুম উচি মাংহনগদবনি। লাংথাকপা উচি শিনবা হিদাক শিঅ-  
 নুবা, হোদোং লোইবা নত্ৰগা ৱেট টেৱিয়ার হায়বা হই জাং অদু লোইদুনা উচি মাং-  
 হনগদবনি। খৰাইদগী ফৰদি চান থকনবা পোং, ফোচেং অসি উচি চংবা ওমহনন  
 থযনি। মচিগ্ৰাক চানিং লৈএবদি উচি লৈয়ু হায়বা মাদে। উচি মথুন ভোংখাইদুনা মেন  
 শিনবা অলুগা কক লাংদা মমুম শাবদু থুগাইদুনা অনোবা ককলাং হোংদোকপা অগিনু  
 কাওবা মাদে। উচি ফাৱকপা নত্ৰগা হাংতোকপা মশা অদু য়েংলগা কৰবা মকবদা  
 নাইনা অসি লৈয়বগে হায়বদু সরকারগী অক্সিলাৰ শিংনা হেজ্জা হায়বা ওমই। লৈজ-  
 গম্বু লৈতে হায়বা থংই।

টিকা থাৰা ওইনা শিঅনুবা প্লেগ শিরম হায়বা অবা লৈ। টিকা অসি থাইয়ুগা  
 নাইনা অসিনা নাবা ওখাক কল্লি, টিকা অসি থাদবা বীগী মৱজ্জনা শিৎনয়্যা নটিন।  
 নারগা শিবদু টিকা থাদবা মৱজ্জনা মাবই। অদুনা মকম অবা নাইনা অসিনা নান-  
 কলবদি নুপী অঙাং থাজ্জনা টিকা অসি থাদোকহনবা চুবই, মাদু ভোৱবদি কানুগনি।

মকম অবা প্লেগনা নানকলবদি মকম অদুনা বী নারজিটঙগী মবাংদা হানুনা  
 উচি মথন মথজ্জা শিঅবা হোৱকলে। মুৰদা অবস্থঃ মপ্পা অন্তৰ ভোনা উচি শিবা  
 উনয়লবদি চেকশিনবা হোৱো। হেলথ অক্সিলাৰা ৱিনোৰ্ট পিৰো, অক্সিলাৰ অদু  
 লাভিবা কাওবা উচি অদু হেন্নাকথিগনু, মহাকপু য়েংহু ; অলিবা উচি অদু থুৎদা  
 পাইথৎকনু। লৌথংজিটঙগী মবাংদা অলিবা উচি অদুদা কাৱবোলিক এলিভ মত্ৰগা  
 ইনিং মাত্ৰা শাৰা হৈজিহু।

উচিগী মহিক অসিনা চিকহল্লোই হাৱবদি নাইনা অসিনা নাবা মবদা চংউগনু।  
 মবদা কেৱোগিন, ক্ৰুপ কোল আইল মত্ৰগা জেউইজ কলুউইউ চাইথোৱবদি উচি চংবে।  
 কেবিন, সাইমিন হই থোকপদু মাই। মাত্ৰা চেকশিনা চাইগদবদি ককলাং শিংথোং  
 ককলাং অদুপা মুৰগী কাটিন কোৱা অসিনি। এলব মকুম মত্ৰগা দি, দি, টি পাটিল  
 জিহাৰকলবদি উচিগী মহিক লৈবা ওমবে।



অনাবা মী অসিনা লৈরিবা মূম অদুনা চংবা তাম্বদি হানুনা টিকা খাদোকহমু ।  
অদুগী মথজা অইল ক্ৰোধ নত্ৰগা প্লাষ্টিকী পোয়াক অমা তুন্নগা বাধু শেজুনা চংউ ।  
খোংসু মাদুগী খোংউপ উপগদবনি । মাদু তইরবদি মহিক অসি চংলক পা ঙমলোই ।  
চংলকবসু চিকপা ঙমলোই ।

লাইনা অদু নিউবোনিক প্লেগকী জাং ওইরবদি ইমুং অদুনা লৈরিবা মী খুদিংবক  
অদুগা সেবা তৌরিবা মী অদু ফী অপাৰা অমদা লশিং পাভক ধাংগা ফী অদু থুপচি-  
লুনা মাইনা খংবাং চেং লাঙুনা লৈগদবনি ।

নিউবোনিক প্লেগ অসি য়াম্মা শাখিনা লোনগল্লি । অনাবনা হোম্বেলকলকপা  
শোৱ অদুনা মহিক অসি য়াওৱকই ; মাদুগী নুংশিং অদু হোজিহুগা অনাবা চংলকই  
অদুনা খংবাংচেং লাঙুৰদি অনাবগী মনাক চংবা য়াদে ।

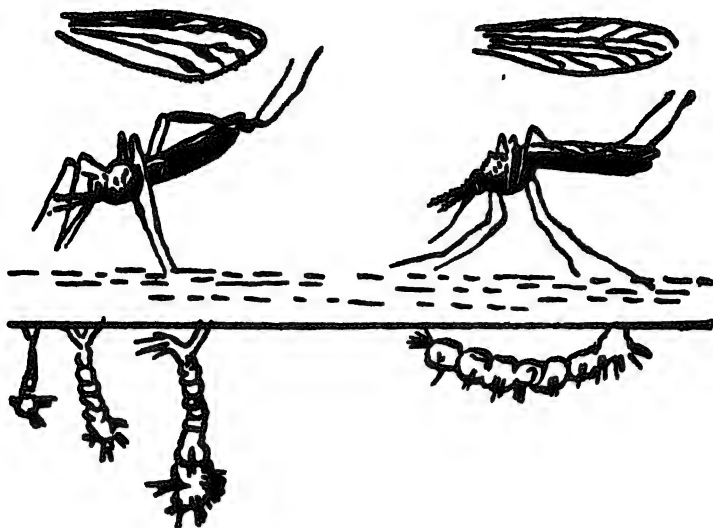
## মেলেরিয়া ।

মেলেরিয়া হায়বা লাইনা অসি ভৱতদি মী পুয়ুমজা মথক খংনরবা লাইরবা  
লাইনানি, চহি খুদিংগী লাইনা অসিনা মী মশিং লাকপা ঙমদনা শিহল্লি । লাইনা অসি  
য়াম্মা-লাইনা নাহন্দবা হায়বদি থিংবা য়াই । অখংবা মী তাজুনা খংনরে মাদুদি কনা-  
ঙুধা লাইনা অসিনা নাবা মী অমদা কাংনা চিকউরগা কাং অদুনা অমুক নাদবা মী  
অমদা চিকলগগী নাৱকই ।

অনাবগী মশাদা ঈদা য়াওৱবা মেলেরিয়া জাৱম না অতোপ্পা অমদা চংলগা  
লাইনা অসিনা নাই । কাং অসি অনাবা মী অমগী মশাদা চিকপদা ই চুপলকই, ই অদু  
বাগী চাকখাওদা লৈরে, ই অদুনা জাৱম অসি য়াওৱে । নুমিং খংগী মতুংদা অতোপ্পা  
মী অমদা কাং অসিনা চিকপা মতমদা জাৱম অদু মী অদুগী ঈদা হাপচিল্লিয়ে । অদু-  
দদি থুনা নিংখম চংদুৱা লাইহোই হোৱে । কাং জাং পুয়ুমজা চিকপদা মেলেরিয়ানা  
নাদে । লাইনা অসি পুবা কাং জাং অসি মথক মতৌ উৱগা অদুগা মহাজা কৰিঙুধা  
পোং অমদা তোংবদা লৈবা কিবম অদু উৱগা বাসিনি হায়বা খংবা ঙমই । মখাগী  
নকসা অসি উৱগা কৰমনা মেলেরিয়া পুবনো কৰমনা পুদবনো হায়বদু খংবা ঙমগনি ।  
লাইনা অসিগী কাংঅসি চুয়ুগী কাংগুয়া মফম পুয়ুমজা অদুপ য়াম্মা লৈৱবসু অউ  
অতোপ্পা জাংকী কাংনা লৈবা ওধা মফম পুয়ুমজা বাসিসু লৈ ।

মেলেরিয়া কৰি কৰম থিংগদবগে ?

লাইনা অসি থিংগে হায়বদি কাং বাংহল্লগা লোইৱে । অহাঅবদা ভৌগদবদি  
কাং মফম থুকম মফম লৈহনগনু । ঈশিং দা কাং মফম কোকই হায়বদি কাওকদে ।  
কাং অযোয়া পুজিবা ; লৌখুজী ঈশিংদা খোংবান নানাদা চকু চলাই, বাদটি টিন খুৰী  
F—15. H. & L. Moni.



বেলেচিরা পুবা ( এনোফলক ) কাং অবস্থঃ  
মাগী বক্রম বশা ।

চুমুগী কাং বক্রম অবস্থঃ বশা ।

বচেষ বকাই, চেগাইনচিংবলা তুংবা ঈশিংলা বক্রম কোকই । বক্রম অদু বক্রক বক্রক নাইবা পোং (লাতি) অমা ওইনা ওলুকই । মাদু ওনবদা নুমিং ২।০ চংই । বী খুদিংবরা পুথ্রি ধোংবান্দা পোং শক অসি বস্তঃ করম ভৌই ; করম হায়না লোংওংলি হায়বদু উনরবা ডাকনি । চয়েন অনিগী মতুংলা লাতি অদু কাং অমা ওইনা ধোকলকলে ।

কাং বক্রম থুহনগলুশি হায়বদি ঈশিং তুংবা পুথ্রি, কোম ধোংবাল নালা পিনুনা ঈশিং চিখোজুনা কংহনগদবনি । ঈচেল লৈবা ঈশিংলা কাং বক্রম কোক্কে ; নালা লুনা ভোগদবনি, বশাল অদু চপনুংহলু, বপান্দা নাপিশিং হৌহনবা মাসে । নোংজু ধাদনি পুথ্রি কোজুং নালা পিনুনা কংহনবা মারোই কংহনবা মাদবা পুথ্রি অদুদদি ডা বরাং কাইনা ধাদোজুনা রোকউ, ডানু কাঙা ধবউ, মখোই অসিনা লাতি কাধুনা চাবা বরম্মা কাং মাবখংলকপা ডবদে । কাং বক্রম কোক হত্ভৌই হায়বদি ঈশিং অদুনা কেয়েগিন চাইখোকউ । ষাও অদুনা পাবা ঈশিং মখঙা শল্লোজুনা কুথুনা লৈ বরম অদুনা লাতি অদুনা শোর হোন্না নুংশিং লৌবদু ওবদদুনা শি । মশি ভৌবদা কেয়েগিন মাম্মা চং-গদবা মন্তে । ঈশিং হান্না বেয়েল অচৌবা অবদা ষাও চামুচ অচৌবা অবা হাপ্পা ওকই অদুনা বচাং অসিদা পাবদা কুট ২০ পাংবা ২০ পাংপা বক্রম অবা চাইবদা

গেলাশ অচোবা অবতা বচংগনি। নুমিৎ খুদিংগী নোং চুয়বদি পুথ্রিনচিংবা অদু চয়োল অবদা অমুক ২ খাও চাইয়ু।

য়েনবা লুকখা শুমাং খোলাং শবল বনাকনচিংবদা চকু চলাইনচিংবা বচেং বকাই লৈহন্দুনা ঈশিং তুংহনগনু। য়ুমদা নানা য়াবনচিংবা শিজন্নরবদি চয়োল খুদিংগী ঈশিং তুবরা হায়দুনা য়েশিনগদবনি তুংবা খোয়বদি চিথোজুনা কংনা ধবউ।

অসি পুম্নমক অসিগী বখঙা বী খুদিংমক কাংখল বনুগা তুমগদবনি। মেলেকিহা পুবা কাং অসি নুংখিল দদি বী পংনা চিজে, নুমিৎ তাবা বতুংদা ময়গতদা বী চিকই। কাংখল অকুংবা কাং চংবা ওমদবা খনগদবনি। লংকৈ চংখোয়বনু কাংখল অসি পুখগা খুলুনা তুমউ। অঙাংগী কমুংদা কাংখল খনবা কাওবা য়াদে।

অনাবগী খুদম।

লাইনা অসিগী খুদমদি বী পুম্নমক খংনরবনি। অহানবদা য়াম্মা নিংখমই অদু-দগী হকচাং শাগৎলকই, বখংদা হুয়াং শৌদোকই, কোক চিকই। নিংখম চম্ব্রিঙেগী বহাংদা হকচাং ওমদে; কোক চিকপা, ওবা, ওনিংবা য়াওরকপনু লৈ। অলিকপা



বহাবনী উইবা কাংবী বহব পুখম।

অঙাংদদি ঝাংচিংলুনা জ্ঞানমান তাংদে । লাইহৌ অদু এক, ডিগ্রি ১০৩।১০৪ য়ৌবায়াই । পুং ২।৩ চুপনা লাইলৌ হৌই । অদুদগী হমাং শৌদোৱগা লাইহৌ হুৱকই, নুবিং খুদিংগী লাইহৌ হৌই । নোংমা লেপলগা নোংমা হৌবস্থ লৈ । নিনি লেপু লেপুগা হৌবস্থ লৈ । মচাং থুগাইদুনা মরক মরজা হৌবস্থ লৈ । চয়োলদা ১।২ বক হৌবা নত্রগা থাং ১।২ বক হৌবস্থ উনৈ ।

মেলেরিয়া অসি জাং যামই, কৱিগুৱদনা ডাইকোইড যাম্মা মান্নি । খৱদনা কোক কনা চিকই । অঙাংদদি ডাইরিয়া তৌরগা মশাতা পংশোনতা শোনবস্থ লৈ ।

লাইয়েং ।

মেলেরিয়া চংহন্দবা হোংনবদা চহি ৬ শুবা অঙাংদা কুইনাইন গ্ৰেন ২ নোংমদা অমুক অমুক পিজৌ । মতম যাম্মা শাংনা কুইনাইন চাবা ফন্তে হায়বা অসিমস্থ কাওবা যাদে । মরমদি মতম কুইনা হিদাক অসি শিজ্নুরববি হেলথ ফংলজ্জে । মেলিরিয়া অসি কাংলুপ যাবা মরম্মা কাংলুপ খুদিংগী লাইয়েং হাইকেং তোঙান্নি । কাংলুপ তোঙান তোঙান খংবা অসিদি হোং পিতাল নত্রগা লেবরেটবিদা চংলগা খংবা ডবনৈ । মুম্বা লাইয়েং তোজ্ঞনবগী দমজ্জদি হাইকেং মান্না লোৱে । হিদাক তোজ্ঞান তোজ্ঞানবা লৈ, লাইনা অসি হৌৱকপগী মওংস্থ তোঙান তোঙান্নি হিদাক জাং অনি শিজ্জৈনু বাদুদি—কুইনাইন অবস্থঃ এটাব্রিন ( কুইনোজেন, মেশাগেন ) । অয়াবা মতমদা মেশাগেন অসি কানুৱে । চহি মপুং কাৱবা নী অমদা গুলি অমা নত্রগা অসি ( গ্ৰেন ১ ১/২ অমুক অমুজা ওইহন্দুনা নোংমদা অহমলক পিজ্জদুনা নুবিং মঙানি চংখৌ । অদুদগী নোংমদা গুলি অমম পিজ্জদুনা নুবিং ১৫ মপিজৌ । মচাং কংবা অশোনবা বীভোল্লা পিজ্জবা ডায়বদি অমুজা গুলি অমম ওইহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজ্জবনা চপচাগনি । বশা মউ কবা নোইপেনবা বীদদি গুলি অনি অমজা ওইহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজ্জগা কানুবা হেল্লি ।

কুইনাইন পিজ্জবা ডায়বদি নোংমদা অমুজা গ্ৰেন ১০, নুবিং য়ুংবদা গ্ৰেন ১০ অমুগা নুবিংমাং হাইৱদা গ্ৰেন ১০ ভৌদুনা নুবিং ১০ নি চংখৌ অদুদগী অমুজা গ্ৰেন ৫ অমুগা মংখিলদা গ্ৰেন ৫ ভৌদুনা নুবিং ২০ চংখৌ । অঙাংগীনা চহি মতাং হেংলুনা ঝাম খোক ঝাম নিলগী মচাং শেংগদবনি । চহি যাম্ভিবা অঙাংদা মেলেরিয়া ভৌবা অসি অমুক অমুজা গ্ৰেন অমম ভৌদুনা নোংমদা ৫ বক পিজ্জবা কৈ ।

মখঙী অসি মজ্জা হিদাক অবস্থ লাইনা অসিদি কানুে । মবিংদি পেলুজাইন কোই । এটাব্রিনবি উমশাদা যাইঙং মচুবান্না চুই, পেলুজাইনদি চুমে । অমুজা টেবলেট ৩ মং চাপিন্ধুবদি অয়াবা মকমদা অকম ( লাইহৌ ) হেক বকই । চান্দা পুংকোক কোকহন্দুং হাৱবদি টেবলেট অমম অমুজা ভৌহন্দুনা নোংমদা ৩ লক পিজ্জদুনা

নুমিৎ ১০ নি চংখো, অদুদগী গুলি অমমম চয়োল অমমমম চাদুনা ( বুৰশাগৈশা গা  
খাঃজাগদা ) অকনবা বীনা লৈয়বদি মেলেরিয়া ধিংবা উমই । মেলেরিয়া লৈবা লমগী  
বীদি মালিগুৰা হিদাক চাগদবনি । চহি ১০গী মখকী অঙাঃ পুন্মমক অহলগুৰ লাই-  
য়েউ, হায়বদি হিদাক মচা, চপমানুহমু । চহি ১০ গী মখা মঠেনা চহি মচাঃ মচুঃ  
ইনা হিদাকমু হম্মগদবনি ; অদুবু যেচছা চহি অমগী অঙাঃ ওই ববমু থোন ১/৪ দগী  
তাদনা পিজৌ ।

কোমোকুইন হায়বা হিদাক অসিন্স মেলেরিয়াদা কৈ । টেবলেট ৩ অমুজলা চায়গা  
অহল চহি মপুঃ ফারবা বী অমগী মেলেরিয়া ফটেন । অঙাঃদমু শিজনাৰা মাই অদুবু  
হিদাকী মচাঃদি হম্মনা পিজগদবনি । মেলেরিয়াগী হিদাক জাংতা মালিনা ইকোন  
কোনা পুথোকপনি ।

### কালাজুর ।

কালাজুর অসি ট্ৰেপিকী লমদা লৈবা বীঙোলা নাটেন । অসোমদা নানবা উই ;  
মাজোজ অদুগা ব্রমাপুত্র, গজা তুরেলগী মপালা লৈবা লমশিংদমু লাইনা অসিনা নামবা  
উঁনয়ে । সেঙফুই (ফুৰোট মস) কোবা হয়ি জাং অমনা চিৰুগা অনাবনি নারকই হায়না  
খাজটেন । হয়িঃ জাং অসিনা পিকবা মহিক পোটোজবাল পেয়াসাইট মিং লিশ  
মেনিয়া দো নেভানি কোবা অমা পুই । মালি য়েকন মন্তঃ মানবা জাংনি । মশাদা  
অহকপা লৈ । মাইকোজোপতা মচু শংদুনা য়েলগতলা উই । মহিক অসিনা বী ওই-  
বগী মশাদা চংখগা হকচাংগী পিঠিবা শরুক সেন পুন্মমজা খোইদোক ছেনদোজা শরু-  
মনুগী তিঃ, ফিৰাক, কৈ অদুগা ঈগী উভোঃ খুদিঃমজা পিকখনা লৈকই ।

লাইনা অসিনা বী অমবু খংনা নাইলুকপমু মাই নত্রগা তপ্পা তপ্পা নাইলুকপমু  
উটেন । খংনা নারকপা মতমদা লাইহৌ কনুা দৌরকই, ওই, নিঃখমদুনা চিংশিগ্গি ।  
লাইহৌ মতা অসি মেলেরিয়া নোলগনেন্ট টারসিয়া হায়ববু মাল্লি । চয়োল ২ দগী ৬  
কাওবা নাই, নত্রগা নোংবা নোংবগী লাইহৌ হোবা লাইহৌ খাৰা লাইদুনা অখেম  
অৰাং লৈবা ইখকুৰ চংখৈ । অহানবদা পৈ তাই অদুগী খা বয়া লৈয়গা ফিৰাক জুৰকই ।  
অনাববু ফরুপা মতৌ মানুনা লৈয়গা পৈ ফিৰাক্তি অদমক চাওখোজনা হজিৰু হায়না  
মাদে । ময়ক ময়জা লাইহৌ হৌই । অমুক ফরুগন ভৌ অমুক লাইহৌ ভৌ অমুক  
ভৌনা চংখরকলগা মৈমদি হকচাংগী মৈমা মানবা হম্মনা মজম শাংনা লৈয়রে । বী  
অদু বয়াঃ মাম্মা কঃপিভ্ৰো ; ই খাঃম্ৰে ; শোভ্ৰো অদুগা মমুক্তি অমুক কঃখোজকমে ।  
বীনা লাইনা অসিবু কালাজুর কোনবদি মুজক মুয়কই হায়দুনা কোনবনি । বহু অসি  
মুসে কোক ব্রাওখাংনবগী মচু মাতুকই । খুং খোং অদুগা পুজনা বিং বেভ্ৰা অ  
অসি উরকই । খম মাম বিনা কেলই মামি মাখোংদগী ই খোকই, চুমা খোংকম মজক  
খিংবা মাদবমঠৈ খোকই ।

লাইহৌ হৌই পুক কংখোকই, শৌল্লো, ময়াং কংলে অদুবু চাবগী মহাভদি কন্নি-  
মজা হোংবা লৈতে, যামনা য়াওই ; মরৈদা শলৈবান কাদে, খবক ইংখা কদুমক তোঁবা  
ভুই, অম্ম তৌনা চহি কায়ামক্কম কগৎলু হায়বা য়াদুনা নাদুনা লৈ । ঈগী মনুংদা  
য়াওরিবা হৌরাইট ব্লাড করপন্ডল অদু মশিং য়াম্মা হনথৈ ; মরম অদুদগী মী অদু ব্রুড  
নিউবোনিয়া পাংখোক পোমখোকপা য়াম্মা ভোগল্লি ; চিল্পনা থিংহেন্না নম্মা তোই ।  
লাইনা অসিনা নাবা মী ২০০ গী মনুংদা ৯০ রোমদি ঈ কাইদুনা শিবা ভাঙনি ।

অঙাংগী মরজা কানাজর মওং অমনা নানৈ ; অঙাং অদু ইংখং থংহৌ দনা হেক  
নারকই, লাইহৌ হৌই ; চাবা থকপা তুমদে, চাক তুমহনবগী খবক অসিদা শোকই  
পৈ ভাবদা নওনা হকচাংগী মরম অতৈদা লৈরিবা লিফ্ গ্লুও অপুহা চাওখোকই ।

কুশাদা তোঁবা জাং অমম্ লৈ মাদুবু এন্ট্রিএন্টগল শোর কোই, কুশাদা তোংখংনা  
নএগা কুংলিন্না চাশিল্লুগা অপাং অনোম ওইনা লৈবা উনৈ । অখোংপা ওনশাদা  
তোঁবস্ থেংনৈ ।

লাইনা অসিগী লাইশক থংবদি ঈ, শরু অমম্ টিস্ মনুংগী তিং পৈ ফিরাভগী  
লৌখোকপা মছি, মথজা হায়রিবা অপাং অনোম অদুদগী লোরকপা মচুম অদু পরীক্ষা  
তোঁদুনা য়েংলগা হায়বা ভুই ।

লাইয়েং ।

পেনটাভালেন্ট কম্পাও অব এন্ট্রিএন্ট হায়বা হিদাক অদু ইলেককসন তোঁদুনা  
লাইয়েংই । নেট্রিএন্ট হায়বা হিদাক অদু শিজল্লুরবদি চামদা কুনমঙাগী মচাংদা সলু-  
শন শেল্লুগা নোংমদা ইলেককসন তরা নএগা মাদুদগী হেন্না তোঁ । অদুনা হিদাক পুন্না-  
মক অদুনা মোট শাজিল্লুকপদা গ্রাম ২.৭ নএগা গ্রাম ৪ শুবা ফাওবা ইলেককশন তোঁ ।  
লাইয়েং অসি তোঁবদা ওরকপা য়াই, মতম অদুদা হিদাক মচাং হহৌ অহানবা নুমিজা  
হিদাক ০.১ ওইয়ু, অনি শুবা নুমিজা গ্রাম ০.২ ওইয়ু ; অহম শুবা নুমিজা ০.৩  
ওইয়ু । ওবা কএবা, থিংডা মশেল ময়াং উরক্কা, চৌইয়োল পায়েল লোল্লুকা,  
লাইহৌ মখোল হাপকৎলক্কা খোং খুডা উচিরাই কারক্কা অদু ওইরবদি হিদাক কান্না  
লেপট । হকচাং দা পাংখোক পোম খোজুনা ভোরকপদু লাইয়েং জাং জাং নাইনা  
চংখগদবনি, মসিরা ভোরগা কগনি হায়বা ভুমদে । নাইটোবিন সন্স সন অশোকপা  
মকম অদুদা কান্না কৈ । অরাবা অখংবা মীনা কার্বোন চাইঅক্সাইড মো, এক্সরে, কাউ  
ডায়, লেনথজুনা ছলোকবিবা, ইলেককসন তোঁবা, মলম ডেবা অসিনচিংবা জাং জাং  
ডাকই । মচাং চপমারুনা মিথলি নবলু, ভেসেলিন অদুগা লানোলিন লৌদুনা মলম  
শেল্লুগা শিজল্লুরবদি অকাইবা লৈতে ।

তরু তহেনবা মুমদা অনাবা বী অদু লৈহনগদবনি । বেলেরিয়ানচিংবা লৈমুবাখি তোপা মাদুগী দমক লাইয়েংউ । ঈ ফংলজবগী দমক আইরোন রাওবা হিদাক পিজবা কাটৈনু । ডেটামিন অদুগা অতৈ কানুবা চিল্লাক খন্দুনা পিজবা কৈ ।

ফ্লেবোটোমস হায়বা জারম অসি চোংলি চোংলি ভৌবা অমোংপা মকমদা লৈকক কেৎৎ নালাগী ময়া মনাক, অমোং অকাই হন্দোককম অমসুং পৈকম দা লৈ । অদুনা তরু তহেনবা ; অমোং অকাই শেংদোকপা অসি তৌদবা যাদবা খবকনি । অমোম অমসুং অচোংপা মকমদা নুংশিং নুংশা নিংখিজনা চংহন্দুনা কংহন্দু । ফকলাং শুনু হায়বা ইমুংদা শুনু চাইখোকপা যামনা কাটৈনু । তুফম কাপা মৈথু চংহনবা ফংতে ; মুম মনুং অদু মরক মরজা তাঞ্জা য়েংদুনা গন্ধক নএগা ফ্রেওশোল আদুনা মৈথু খুহনবা কৈ । কাইলপেটে কোবা কেরোসিন ইমলশন অদু চিংবা মকম মকমদা চাইখোকপা কৈ । দি, দি ; চিহ্ন য়াম্মা কাটৈনু । ফ্লেবোটোমস হায়বা জারম অসি চোংলি চোংলি ভৌবা অমোং পা মকমদা লৈকক, কেৎৎ, নালাগী মনাক, অমোং অকাই হন্দোককম অমসুং পৈকমদা লৈ । অদুনা তরু তহেনবা অমোং অকাই শেংদোকপা অসি তৌদবা যাদবা খবকনি । অমোম অমসুং অচোংপা মকমদা নুংশিং নুংশা নিংখিজ না চংহন্দুনা কংহন্দু । ফকলাং শুনু হায়বা ইমুংদা শুনু চাইখোকপা যামনা কাটৈনু । তুফম কাপা মৈথু চংহনবা ফংতে ; মুম মনুং অদু মরক মরজা তাঞ্জা য়েংদুনা গন্ধক নএগা ফ্রেওশোল খাদুনা মৈথু খুহনবা কৈ । কাইল পেটে কোবা কেরোসিন ইমলশন অদু চিংবা মকম মকমদা চাইখোকপা কৈ । দি, দি, চিহ্ন য়াম্মা কাটৈনু ।

মুমগা হেক তাইননা মনা মনিং, উ খাজিন গনু, ফক লাংদা উরি হারি য়েংহনগনু জীব কয়ামকম হায়বদি ডানু, কাংঙা, য়েল শন ওকনচিংবা অসি মহিক মতা য়াম্মা পুই, মরম অদুনা তুমকম কাদগী লাপা খমগদবা ওই । হসু অনা অয়েক পুই । অনা অয়েকী মহিক মতা লৈ হায়না চিংবা মকমদগী লৈনবা মুম অসি লাংহনগদবনি মাম-ব্রবা গজ ৩০০ লাংদা লৈনবা কৈ ।

কাংখল খনবগী হা য়ামনা হায়গ্রে । কাংখল অসি নুংশি নুংশা পুমখিং খিংবা মলিনগুবা ফি জাংনা ভৌবা কস্তে তৌগনু । তুমুবা কা মনুংদা ইলেকট্রিক কেনগুবা অবনা নুংশিং লিবি লিবি শিংহন্দুনা কাং হরিং, ডিল কাং ডায়োকপা কৈ । দুইভলাঙ-হাগী মথক কাঙদা তুবা কৈ । তুবা মতমদা উনখাদা কাং হরিং তোংবা ওমদনবা মলম, মালিশ কুবা অবা ভেবা কৈ । মলম অসি শেংগে হায়বদি অইল এনিশি, ইউক্লিপিটন অইল ; টারপেনটাইন মিনিম ৩১৩ লৌরগা নেনোলিন আউন্স অমগা য়াদ্লে । মাদু হকচাংদা ভৈরগা কাং হরিং তুবিং তোংবা ওমলোই ।

## শামু মখোং ।

হকচাংগী মখোং অমদা নোনোন লাওনা তপা তপা পোমখং লকপা লাইনা জাং অমবু শামু মখোং কোই । মহিক জাং অনিনা লাইনা অসি শীওইবদা নাইল্লি । মপুং কাবাংত্রিবা মহিক অদু পুদুনা কাংজাং বরনা শীওইবগী মখাদা চংহমুরগা লাইনা অসি পকলকই । পোমখংপশি খুবোম খোং অসিদনা খিং নমই । পাষোম ; খোংপাক, অখিবম, ধবাক, ধোম অমসুং নুপীগী অখিবমদা তোরকপসু উটন ।

## পদ্মপ ২৭ শুবা

## চিঞ্জাক রাংপা ।

## বেরি বেরি ।

হুকক মরক অসিদা বেরি বেরি কোবা লাইনা অসি এশিরাগী মকম বরদা হাম্মা নানরয়ে । বাসিগী থুৎম লাইয়েংদি মকম অয়াবদা চপমানুদে খেনুনা উনরকই । শী থরগীদনা খোংথুংগুবা মকমদা শিখরকই, উনশা দারবদি থুরাই মখকী ; থুদোবী মডোনগী অসি পংতক পংতক তৌরিকই ; মখোং পিকশিল্লকই, থুবোমদা মেংলবদি নাথনা অনাবা শী অদু খাংবা ভরদে লাওই । মখোং শিখবা পংখবা মরগ্না চংগা মুক্তি চুমদে । ওইহজলা শোর মপি হোল্লি । বিছল হাম্মা কনুা ডিং ডিং হাল্লি, বজিভং চংগা মক্সা নোবদা শোর চনিং চবাং খম্মদে । মখোন শিকলকই, করি করিগুবা মডমদা মখোল পুমতা ডাখিবসু উটন ।

অভোদা কনাঙবা অবদনা মখোং মখুং অদুগা মখা অসি পুম গোম পোমখং-জকই । শোর চনিং ডানা মোনবা হাম্মা হানা খোকই বিছল ডিং ডিং হাল্লি । থুবো-কবা মেংলুরবদি নাথনা লাভখোংদুনা খাংই, লাইহো হাওদে ; লৈ অসি খাংবা লাঙলা জাংনাং জাংনা উই । মখাংদা খিং মনুা খোকপা উই ।



লাইনা অসিদা মী অদুগী নর্ড হায়বা শিংলি জাং অপুয়া পোমখংলি । অদুনা নার্ভিং অসিদা শিল্লিবা মসল ( তোং ) অপুয়া থবক ভোদ্রে । অনাবা থংইবা নর্ড অপুয়া অদুনা হকচাং অপুয়া থংহল্লকই । ঈগী উতোংলিং অদুনা নার্ভিং অদু থবক ভোদবা মরগ্না ঈ উতোং অদু মুরজুনা মহি থোরজুনা হকচাংগী মকম মকমদা পুঙ্গুনা পোমখংলকইবনি । পোমখংপশি থোং খুৎতনা থিং হেল্লি ।

করি করম ভোরগা বেরি বেরিনা নারকপগে ?

লাইনা অসি চেং অঙোবা কোলদা তকপা অদুনা মক ওইন । চিহ্নাক ওইনা শিনুবা মীদা নানবা উই । কেমিষ্ট্রি হেবা মীনা য়েংবদা চেং অসি বনুং ময়োল অদুগা মপাল কুয়োল অদুগদা য়াওরিবা পোং অদু মানুদে । কোলদা ভোনা চেইরকপদা মপাল গী কুয়োল অদু মাংখি । মকু হায়রিবশি রাই অদুবু নস্তে । রাই নৌখোকপুগা ককরি থাংবা অমা চেংদা পকইবা অদুনি । মাসিদা ভেটামিন কোবা পোং অমা য়াওরি । মাসি ভিটামিন বিনি । চেং চাক অসি চারগা হকচাংনা ভেটামিন বি অসি কুই । ভেটামিন বি য়াওরিবা শরুক অদু কোলদা তকপা কালদা মাংখি অদুনা ভিটামিন বি য়াওদবা শরুক অদুতা মড়াইহোরে । হায়রিবা ভেটামিন অসি হরাই উরিনচিং-বদনু ফংই অদুনা কোলদা তকপা চেংভো চাবা মশিংনা মাগী চাক অদুগা লোইলনা হরাই উরি অদুগা ভা য়াওনা চারবদি লাইন । অসি পজ্জে ।

অঙাং বেরি বেরি নাবা য়াওই, চহি অনতা অমসুং মাদুদগী হদ্বা অঙাংলি লাইনা অসিদা য়ায়া শিহল্লি । অঙাংনা চাক্তি চাদে অদুবু মনানা চাবদগী ওইরকপনি । মমা অদুনা কোলদা তকপা চেংভো মাগী থোম অদুনা ভিটামিন বি য়াওদ্রে, অদুনা অঙাং অদু ভিটামিন জাং অদু কংবা ওমদ্রে, মরম অদুগী নারকইবনি ।

অঙাংদদি অমসুং হায়না ভোরকই মমাগী অমসুং অতৈ মাগী থোম থজুনা রোকপা অঙাংতলা নাই, পোকপা মতুং থা ২ রোমগী মতুংদা ভোবনা নবই । অঙাং অদু লাবজল উদে ; থোমসু ২ রাওনা অদু ম থকই, অতৈ অঙাংগুর নোকথেন্দুনা অদুবক মপাট্রে । বচিল অবসুং মনাভোল অসিদি শংত্রিক শংলকই, পোংখাকম থংদে, ভুমদে অদুগা বখোল থোকলজ্জে । কনাগুথনা থংকপ কপলকই অদুদগী কপ্তা কপ্তা মাংচিংদুনা বখোং বখুং কং কং কাওরকই অদুদগী পুংবরাগী মনুংদা নি । কবা কনাগুথনা অঙাংদনা শোর হানা হানা হোনবসু উনে, অঙাং অদু ভে ভে শংদুনা লৈ । মবাই বখিং শং-জিল্লকই, শোর অবসুং বিহন থুনা থপচিল্লকই ; লাইহো মৈতে । মবৈদা বিজিল্ল-রকপদা মমা অদু চেংভোতা চাদুন লৈবা মীঙং শোইদনা ওইগনি ।

বেরি বেরি করম ভোরগা চংহল্লোইদবগে ?

মবজল ইনবিবা ভাংববিবা অসিদগী উবা কংলে, লাইনা অসি কুংকুবা বিবক

| চিহ্নাক                  | ভি, এ        | ভি, বি  | ভি, সি | ভি, ডি |
|--------------------------|--------------|---------|--------|--------|
| এপলস                     | .. x         | x to xx | xx     |        |
| এনপেয়েগল                | .. v         | xxx     |        |        |
| এভোকেদো                  | .. x         | xx      | x      |        |
| লকোই                     | .. xxx       | x to xx | xx     |        |
| হরাই ( উরিগী জাং অকংবা ) | .. x         | xx      |        |        |
| হরাই উরি                 | .. xx        | xx      | xx     |        |
| বিটস                     | .. x         | x       | x      |        |
| ডল ( অডোবা )             | .. ?         | x       |        | x      |
| ডল ( অডাংবা )            | .. x         | xx      | ?      | x      |
| বখন                      | .. xxx       |         |        | x      |
| বটর বিত                  | .. x         | xx      | xv     |        |
| কোপী ( অনংবা )           | .. xx        | xxx     | xxx    |        |
| কোপী                     | ..           |         | xx     |        |
| কেরাট                    | .. xxx       | xx      | xx     |        |
| চিহ্ন ( পদোম )           | .. xx to xxx |         |        |        |
| চিহ্ন ( কডেজ )           | .. x         |         |        |        |
| কডলিভার আইল              | .. xxx       |         |        | xxx    |
| করন ( অডোবা )            | .. x         | xx      |        |        |
| করন ( রাইত্তংবচু )       | .. xx        | xx      | xv     |        |
| পদোম বপাল                | .. xxx       | xx      |        | x      |
| বেরকম                    | .. xxx       | x       | ?      |        |
| ডা                       | .. xx        | x       | xx     |        |
| গ্রেপ কট                 | .. ?         | xx      | xxx    |        |
| মেমন লুইল                | ..           | xx      | xxx    | x      |
| লিটুজ                    | .. x to xx   | xx      | x      | x      |
| ফিরাফ                    | .. xx to xxx | xx      | xxv    | xx     |
| পদোম                     | .. xxx       | xx      | xv     | x      |
| পদোম ( কনদেনল )          | .. xxx       | xx      |        |        |
| রাওশা                    | .. x         | xx      |        |        |
| ওটমিল                    | .. x         | xx      | xxx    |        |
| কয়লায়হি                | .. xx        | xx      | xx     |        |
| পিট                      | .. x to xx   | xx      | xxx    | x      |
| হরাই ধরাক                | .. xx        | xx      | xxx    |        |
| ফিহোম                    | .. xx        | xx      | xx     |        |
| আলু অডোবা                | .. x         | xx      | xx     |        |
| বকা                      | .. xx        | xx      | xxx    |        |
| সিপসাক                   | .. xxx       | xx      | xxx    |        |
| টুবোরি                   | .. x         | x       | xxx    |        |
| বাবেম অনিনবা             | .. xx        | xx      |        |        |
| ডিল                      | .. x         | x?      |        |        |
| হাঙ্গনটল                 | .. x         | xx      |        |        |
| বেজ                      | .. x         | xx      |        | x      |
| বিট                      | ..           | xxx     |        |        |

স্বাই। চেংভো চাগনু অমুক অনিয়ন্ত্ৰ চোইবা চেং চাগদবনি। অকিবগী মশক ওইববা লাইনা অসি খিংনবা হোংনবদা চেং ভিংকৰ খোক্তে। চেংভোগী অমুক অনিয়ন্ত্ৰ চোইবগী মহাও চপমাইনু, অদুনদি চেং অমুক অনিয়ন্ত্ৰ। চোইবা চাবা তন্নুগা অদুনভাই।

বেৰি বেৰি কৰি কৰম ভৌৰগা নারকপগে হায়বসি খংবা মী খুদিংমৰা চেংভো। চাৰগা লাইনা অসি পৰুৰুই হায়না খংদবা মীয়ামদা কনু শলোক্তদবনি। চেংভোদগী য়াম্মা চোইদবা চেংনা মণ্ডল লৈবা হেল্লি হায়বসি খংহনুবা অখংবা মীশিংনা অমোংপা চেং চাদুনা মীয়ামদা উৎকদবনি। চাক্কা লোইননা হৰাই চাবা অসি কাটৈনু অদুনা চাক্কা ঙাগতা চাগনু হৰাই স্বাও।

লাইয়েং।

লাইনা অসিগী লাইয়েং হায়ববু চিহ্নাক হোংবতনি। চাৰিবা চিহ্নাক অদুনা স্বাংলি পোংখক অদু মেনশিল্লুনা মপুং ফাহল্লু অদু ওইববদি হকচাং হেস্তা ফগৎকনি। চেং চোইদবা চাও মাদুগা লোইননা মনা মশিং, উইহে স্বাইহে হৰাই চেংস্বাই অদুগা অতৈ অতৈ ময়াল মকুপানবা হৰাইনচিংবা স্বাওশিল্লু মখোই অসি তোপু। ইনশাং ওইনা খোংলগা চাবা স্বাগনি।

চিহ্নাক অসি চুমখোকপগা লোইননা ভিটামিন বি মৰাং কাইনা চাও। ব্ৰিহাৰল ষ্টিট টেবলেট অসি অমুক্তা টেবলেট ৪১৪ তৌদুনা নোংমদা অহমলক চাও নত্ৰগা ভিটামিন বি কমপ্লেক্স হায়দুনা লৈদুনা চাৰবন্তু স্বাগনি।

### কৰি কৰিদা ভিটামিন স্বাওৰি।

অখংবা মী অমগী মত মতুং ইনু মখাদা টেবল অমা পিদুনা কৰি কৰিদা ভিটামিন স্বাওবগে হায়বদু উৎলি। X অসিনা মশক নাইবা ভিটামিন অবা স্বাওৰি হায়বনি XX অসিনা খৰা হেনু। ফগৎলি হায়বনি অদুগা XXX অসিনা খৰাইদগী হেনু। স্বাবনা কৈ হায়বনি। জাং তোঙান তোঙানবা অদু V না উৎলি অদুগা চিংনবা অদুবুনা? ভাকলি। ভিটামিন এ, বি, সি অসিদি পোং পুম্মমৰা স্বাওবগুম উই অদুগা ভিটামিন ভি স্বাওবা পোংতি মশিং স্বামদে।

(३३७)

ভোইনা অঙাংগী মবুজা লৈবা উথনবা মকম অদুনা লৈবা অঙাং পুন্নবক মরক মরজা নত্রগা চাহিদা তিল হিদাক অমুক অমুক পিছগদবা ওই। ওনিংবা অদুগা পুজা লৈবা লৈএবনু তিল অমা অনিদি পুজুংদা হেজা মইরমই। মাংখোই অসিনা চাক ডুমহনবদা বেয়া ভোই, চাখি থকখিবা অদু চুপশিনবদা রাইচিলি। মরম অদুনা অঙাং অদু হোম হোম চাওয়ে।

সেন্টানি অসি হনি। রান্না অঙাং অমদা পিছবা চুমদে। হিদাক অসি চাখি-  
ঠেগী মনুংদা অঙাংগী ময়ং অদু রাইঙং মচু মানগনি। অঙাং অদুনা পোৎ পুন্নবক অসি রাইঙং মচু মান্না উগনি। মাসি তৌরকপদা কিগনু খরা লৈরগা বখতা কে কে চখিগনি।

তিল অসি করম চংহল্লোইদবগে ?

তিল অসি মখতা মীগী মবুক মনুংদা পোকচরকপা নস্তে। মী ওইবনা চাখি থকখিবা পোৎ অদুগা লোইননা মরম ওইনা চংখি। তিল অসি মরম মশিং লাকডমদবা কোকই, মরম অদু মীওইবগী অমাংবগা লোইননা মপান্না থোরকই। অমাংবনা চাই-  
রকপগা লোইননা মরম অসিসু চাইথোরকই। পুত্রি তুরেলগী ঈশিংদা হৈকোল লৈকোল অমসুং অমাংখং মনাকী লৈবাজা লৈররে।

তিল অসি হকচাংদা চংহল্লোই হায়রবদি থকবা ঈশিং অসি লুমগদবনি। কৈথে-  
লঙ্গী লৈরকপা মনা মশিং অপুয়া খোংলগা চাগদবনি ; খোংদনা হিংনা চাকদে।  
উইহে রাইহে অপুয়া চবম খোকলগা মকু খোজুনা চাও অঙাংখিং ময়াদা মথুৎ থিংচিং-  
দুনা শানহনগনু। মরমদি মথুৎ অদুনা কডহৌদি অমোং অকাই পায়কুদুনা মথুজা তিল  
মরম রাওরবা রাই। অঙাংনা ময়দা থিংজিলনা শানবা নত্রগা শাননিংবা পোৎ পুন্নবজা  
তিল মরম রাওরে হায়না চিংগদবনি।

পুজা লৈবা তিল জাং খরদি হই হোদোংগী মবুক মনুংদা লৈবনু টাই। হোদোং-  
না অঙাংগী মথুৎ মখোং লেকপা মতমদা মরম অদু হকহৌবা রাই। মথুৎ অদুনা অমুক  
ময়াদা থিংজিনবা নত্রগা চানথকনবা পোৎতা পায়কুদগী হকচাং মনুং মৌখি। হই  
হোদোং ময়দা ম্বোকপা অসি চেকশিনগদবনি, অঙাংগী মখোং মথুৎ অবনুং মপাদা  
লেকহনবদে।

## হুক বারম।

লম খরদি মকম অদুনা লৈরিবা মী অদুগী মনুংদা মী ১০।১০ খুনিংগী মনুংদা  
মী ৯।৯ দি তিল অসি মপাদা পুদুনা লৈ। তিল জাং অসি রান্না ভোইনা মীওইবনা  
লৈগদবা অদুনা ইমাই লাইনা লৈহদনবা থিংবনু রাবা পোৎ অবনি। মরমদি মকম  
খরদা লৈবা মীমু তিলি ; থক তিলিংদে হায়না লৌনরমই, মইমদি মকম অদুগী

অদু মবুক মনুংবা তিল অসি লৈমবা মশা শোদুনা ; হৈনিংমদুনা ধবক শুনিংমবা মতো মানবনি হারবনি খংমরকলে । খংমরকুনা মশা মনবা হোংমবিরকুনা অদুগী মখং অমা অদুক সৌমরকু নবা মারবিবদগী অতনবা কোকথ্রে ; ধবক কনুা শুবা বী ওইথ্রে, মক মম্বা: থিংলে ।

হকহারম অসি পিকই, মশা পুমই, ঠোই, ইকি অমগী ১/৩ নত্রগা ইকি ১/২ না মশা:ই । কুরিং তুনবা অচবা মংমুক্তা মচাওই । স্টাট মডুমগী মং অদু ইকি ১/২ না কাচিনা ককুগা ওইবা মওং অদু তিল অসিগী মওংগা মটেনু । তিল অসি অহন অঙাং-অনি মকী মশাদা চংই । ককি ককিগুমবা মতমদি মশিং ১০।২০ না মওই, অদুগা মতম অমদনা লিপি: লিপি: অদু মশিং থিবা ওমদবমঠে মী অমগী মশাদা লৈ । থিবোং লিপি: মনুংবা মশুনা বীওইবগী ই ধকই, পরেং পরেং লৈ । চুমা ই ধকপদা মতনা মখোইনা চিকপা মকম অদুদা পাংখোক হন্দুনা মকম অদুদগী ই ধোরকই । ই তোইনা থোকহ-নবা অদুগা তিল মশা অদুদগী মবিসমুং কাইবদগী হ জাং অমা শেয়াজুনা মাদুনা বী অদুগী মশা অদু থুনা শোদুকই, মটেনদি তাইকেং তাইররে । হকচাংগী পদল মক্তি অম্পকবী মতিক শোমরক্রে, অতোম্বা মাইনা মক্সার কাওবা থুংলরে । অঙাংমদি থুনা শোকই, ই থাংলক্রে । মশাং চাওক্রে, বুদ্ধি লৌশিং মংলে, তুকক তুকাই চত্বে । চহি ১৮।২০ শুবা বীওই অদুনা চহি ১০।১২ ওমগী কিমদা লৈরে । হকহারম মাম্বা লৈমবা অঙাং অদুদি মাইরিক মাইশু তমদা তপা পাড়া কাই, মবানুবগুম তাপ তাপ লৌশিব। ওমদে ।

হকহারমনা নাবদা উরকপা মওং ।

হকচাং তাইকেং তাইবা ই থাংমবা, তলে মালে ভোবা ; চাক খাউনা লৈমবা মশা অদুদা পুজা নাবা, বুদ্ধি লৌশিং মংবা ; অপুম অশা অমোং অকাই চানিংবা অসিনি । মাসিগী খুমর অসি উংলকুবি অঙাং ওইরবম্ অহল ওইরবম্ তিল জাং অসি লৈরে হারনা খনবা মারে ।

ডাক্তর অমনা কনাগুবা অমগী অমাংবা মরিক অমতঃ লৌদুনা মাইকোম্বোম্বা রেংলগা তিল অসি লৈ লৈতে হারবা হেক মখংই ।

থাউশু ইটচ হারবদি খুমা অদুগা থোংলক ককিহু ইতো ভৌদুনা মাম্বা হাকঅক-জুনা ঙাংমং ঙাংবমঠে তজুনা নত্রগা হোংলগা পেনবা অদু তিল অসিনা মকম অদুগী উমশা কাউদুনা হকচাং মনুং চংবিবগী খুমরনি ।

হকহারম ককম মশোকককই অবস্থঃ ককম থিংমদেং ?

থিবোং লিপি:মদা লৈবা হকহারম অবদা মকম মাম্বা কোকই মকমশিং অদু বী অদুগী অমাংবাগা মৌইমনা মশাল ধোরকলগা অমাংবনা চাইখোক চাইখোকপা মকম



খোরবীণী উভাংবী

১. অকোইবা ভীল, ২. হোকরারন ৩. হোকরারননী মকোক, ৪. থেরেত হারনন,  
৫. ভিল হারনন, (Whip worms) ৬. কলোকন (Flukes)

পুগুমজ্ঞা মাসিন্ধু রাওবি। মকুম অদু মচা ওল্লুরে ; নুমিৎ ১০ নি মুক্তা মনক রাইবা  
তিল মচা অবা ওইররে। তিন অসি অবাংবদা রেংনদুনা লৈবাক্তা লৈররে। মনা মনিং  
মরক্তা লৈরবনু রাই ইনিংনা লৈরবনু রাই। থোংউপ উপ্তনা চংপা বীভালা থোংলমবনী  
চংলজুনা বী ওইবগী মবুক যৌবনা মবই। থুৎ লোমবগী চংলকপনু, থুৎনা ভিল  
অসি রাওবা লৈবাক খংবাক পাইল্লরগা ভোংলকট, লৈবাক্তা কিবা রাওলদা কল্লবগী  
থুৎনা চংলকপনু উনৈ। বেচ্ছা হকচাংগী মকম অবদা উননা কাওমোকুনা চংলকপা  
রাই। চংলকপা বিবোং লিলনাং যৌনবা লাকই। মকম অদু মৌল্লনা মল্লুনা মল্লুনা  
কাকটেক চিকপঙম লৈ অবনুং বী অদুগী ই বকই। লাইনা অসি বিংগে হারনবদি  
ইহান হানবদা ভৌগবদা থবক্তি বী ওইবগী অবাংবা অসি মকম মজাং থংদনা পংচাই  
চাইখোক্তুনা লৈবাক্তা ভোংনহল্লোইবনি। মাসি ভৌশি হারনবদি পাংবদা দিংবিজ্জনা  
মিহুপুমবদি।

হকচাংকবা নাবা মী খুদিংমক পাকা পাইখনা দা মাংগদবনি, মখোইগী মখি অদু লৈবাক ডা হনকদে । অদু ওইরবদি অনাবদু শলোক লকপা ওমস্বে । লৈবাক্তা মকম মকম খংদনা পংমাং মাংখোকপা, লোংগী ইশিনা পুদুনা পংচং চংখিবা অদুগা ওক মেলনা মচিনা পংচেন চেনখোকপা ; হয়িংনা তোংদুনা কোইপাই পাইবগী মওংদা লৈররবদি লাইনা অসি শলোকপদা খুদোং পিঠৈ ।

পাইখনা দা বালটি অমা মায়গা মখুম কুপ কদবনি । নুমিং খুদিংগী বালটিগী অমাংবদু শেংদোকদবনি । অমাংবা অদু পংচাই চাইখাইদুনা লৈবাক্তা হৈদোকনু । লৈবাক মনুংদা কুমজিল্লু । পাইখনা পাকা শাবা ওমস্ববদি তেপ চপ্তুনা খাজিল্লু । হয়িং পাইখোকপাইশিনি তোঁবা খর ফগনি । কোম তৌরগা খরা লুরপ তোঁনা অমাংবদুনা তাহনথুবসু কৈ । কোম মখাদা উপু মচা অমা অমাংবা য়ুরোইদবা য়েংদুনা কুমলগা মাদুনা মাংশিল্লবসু কাইদে । মাসি তোঁগে হায়রবদি উপু মচা অমা লোরো, মাদুনা হয়িং লিংশিনবা ওয়া অহোবা লৈহনবা যাদে । উপু অদুগী মথস্তা মাংশিনবা যানবা মখুল অমা হুংলো । মখুল অদুনা মথক খংদুন, উপু অদু লৈবাক্তা কুমলো, লৈবাক্তী উপুগা তাইনবা মখুম অমা শেমদুনা অহোবা অদুনা মাং শিল্লগা মাংবা হেক লোইবগী মখুম অদু অমুক খুম-জিল্লুমউ । মতম খরা লৈরগা অমাংবনা মামশিল্লুক্কা মতমদা উপু অদু শংতোক্কা কোম অদু লৈবাক হাথুনা মেনশিল্লো উপু অদু ফরবদি অমুক মকম অমদা শিজন্না যাই । য়াত্ৰবদি মৈ খাদোকলো । মাজুম তৌরবদি অমাংবদা হয়িং তোংবা ওমস্বে, অমাংবা পং-চাই চাইখোকতরে ।

হকচাংকবা অসি লৈবাক্তা খা ও হেনা হিংদুনা লৈবা ওমই । অদুনা লবুক লমহাং ইংখোল শংবল চহি অমগী মমংদা অমাং অশোই মাস্তা লংখোকখি হায়না খংবা মকম অদুনা খোংউপ তোংদনা চংউগনু ।

খোংউপ তোংলগা চংলবদি তিল অসি চংলকনি হায়বগী কিমম লৈতে । ইংখোল শংবল অদুগা লবুক লমহাংগী লৈবাক অসি মচা চাদবা লমদাদি খুৎনা খক পাইকদে । লমদবা ইশিং খক্তনু, চামদবা লৈবাক্তা ভারবা মকু খোক্তবা উঠৈ বাঠৈ চাবা চুমদে । নিয়মশিং অসি ডাক্তা চংলবদি লাইনা অসিনা নাবোই ।

মকী ময়োন মাওদবা কোইচেল চেশুনা শানুবা অঙাং মকম মকম খংদনা অকংবা মকম অমদা লৈবাক্তা হেক হেক কথা অঙাং মথুনলোমদগী চংলজুনা হকচাংকবা লৈগমি । লাইয়েং ।

মখাদা ইশিবা হকচাংকবা নাবগী লাইয়েং অসি ডাক্তর পি, এ, মেল্টন অদুগা ডা: এ, কে, মুখৰ্জী কোঁবা কথিকাত্তা টোপিকান জুল অক মেডিসিনগী অদুনা হেমখ য়ুলোটিন নং ১ দা কোংখিবা অদুগী মতুং ইন্না ইবনি ।



টেট্টা ক্রোয়ে থাইলেন কোবা হিদাক অসি অশোনবা বী অপিকপা অঙাং অদুগা বী রোনবা থা য়ায়াবা নুপী দা য়োনা করিন্স কিংকম লৈতনা পিজবা য়াই ।

মপিজন্স য়ানবা লাই, চহি মপুং ফারবা বী অমদা সিং সি ৪ পিজো । অঙাংনবা চহি মতা ষেংদুনা হনখো । হিদাক অসিদা ইপসোর সন্টদ্রাব ৪৮ ছাপ্পাগা মাদুদা আইল চিনো পোডিওম মিনিম ১০ হাথুনা নিজুনা তিনুহুগা খোরাক অমুক্তা ওইনা থকউ । বী অদুনা মিৎকোক মতা অমা অমা তোয়ে হায়রজনি । পুং ২১৩ গী মনুংলা মাং লজনি । অদুদগী নুংঙাইদবা পুয়ুমক কোকথ্রগনি । কনাগুয়া অনাবনদি ওনিংবা নুমিৎ কয়ানি মরুম ফৎতে হায়বন্স য়াওই । হায়থ্রিবা হিদাক অসি অমুক্তা থরা উল্লপ চাক চাট্রিউদা পিজবা ফৈ । মতিক চানা মাংখোকথ্রিবা ফাওবা করিগুয়া চিহ্নাক অমতা পিজফদে । মাংদ্রবদি সলট অদুদা দোজ অমা পুং ৩ লৈয়গা পিজবা ফগনি ।

হিদাক অসি চারুমদগী হাটতা, কিডনিদা, ফিরাডা অকাই বা করিগুয়া অমতা থোকহমুদে । নুংখিলদা থবক ইংখাং অদুমক তোবা ওমই ।

তিল অসি য়ায়া লৈতবা বীদিদি হিদাক অসি অমুক থকথ্রগা ওজনি । থরা ওখাক কনুা নাবা বীদিদি নুমিৎ ১০।১০ নিদা ভৌদুনা ২ রক ৩ লক হিদাক থাও । য়ায়া কনুা শোক থ্রবা বীতাগী দমজি ৪৫ রক হিদাক চাও ( নুমিৎ ১০।১০ নি লৈয়গা )

গুলি জাং থরন্স থোকই, জাইষ্টেইডস হায়বনি চাবা লাই, কেপসুল ওইনন্স কংই টেবলেট ওইনন্স ফংই । করি করম চাগদবগে অদুগা কয়া য়ায়া চাগদবগেনচিংবা ইদুনা য়াওরি, মাদু পারগা পিজবা য়াগনি ।

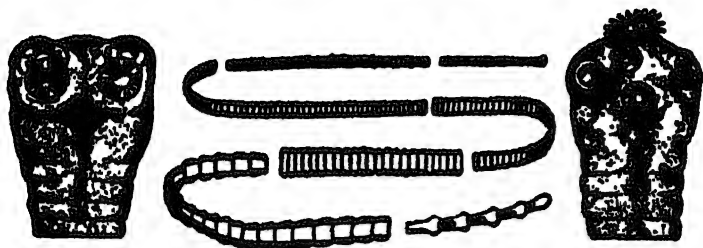
লাইনা অসি য়াম নাগনবা লমদা লৈবা বীদি থা ৬ গী মনুংলা হিদাক মথক্তা হায়থ্রি বদু অমুক অমুক চাবা চুমই ।

### থ্রেদ ঝারমস ।

মাসিন্স জোরক ভোবা লংমানবা ইকি ১/৩ শাংবা ডিল জাং অবনি । বখোই অসি শৌজগী ( অবাং থোংগী ) মনাক অবন্স মথক থরগী লমদা লৈ । য়ানবা হাকটৈ শৌজগী মনুং মপাল, অকোইবদা হাকটৈ । অবাংবদা ঝাওরকই । কীয়েনদা পুখসুং মগী থোরজুনা য়েপলকপন্স উনয়ে । নুপী মচাদা অখিঙমদা লৈদুনা হাংকজয়ে হারতা হোংমগা ইপিং থোরকপন্স থেংনয়ে । অশোনবা অমোংপা অঙাং দা য়ায়া লৈয়গি ।

লাইয়েং ।

মখাপী লাইয়েং অসি জৌমবদি ডিল অসিদা মাবদগী কোকই ।



৩৫— ঘনশাদগী কংবা টেপ হারবগী বকোক, বরাই টেপহারবগী হকচাং, য়েংখংবা  
ওকশাদগী কংবা টেপহারবগী বকোক ।

জেনবিরান ভায়োনেট ( এন্টরিক কোটেড কেপসুল ) অভাংদা— গ্লেন ১/৬  
অসি অমুজ্জা শিজদুনা নোংবদা ৩ লক পিজো, চানবা পোৎকা য়ান্নো । নুমিং ৮ নি  
পিজগদবনি । চয়োল অমা লেপউ অদুদগী অমুক পিজবা হোগংলু ।

চহি বপুং কারবা বীদা— গ্লেন ১/২ গী ২ নত্রগা গ্রাম ০:৩ গী কেপসুল  
অমুজ্জা জোদুনা চানবা পোৎকা লোইননা নোংবদা ৩ লক পিজদুনা নুমিং ৮ নি চাখো ।  
চয়োল অমা লেপউ অদুদগী অমুক চংখো ।

কারবলিক এসিড কোটা ৫ গা ভোলানিন দ্রাব ২ গা জোৎনদুনা বহব শেয়গা  
অমাংখোংগী অকোইবদা তৈরবদি হাকজবা কৈ ।

থুংদা হাকজবা অদু হোৎলুরবদি থুজ্জা -ভিল অসিগী বক্কম পক্ককই । অদুনা  
ভিল অসি লৈবা মাগী বক্কক্তি তোইনা তোইনা হানদোকদবনি । অভাংদা ওইরগা হান-  
দোকপিগদবনি । থুজিন চাওহনগনু, অভাং গী বথুল বরা শেংনা চাবখোকপিনু ।  
বানু তোরবদি হনু হনু বক্কম চংদুনা ভিল পোকলকলোই । হৌজিক তৌনরিবা  
হিদাক্তি পেপিজান (Pepizan) হায়বসিনি ।

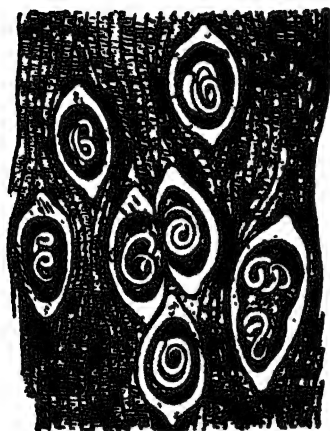
### টেপ হারব । ( লালটেন কিটা মানবা ভিল ) ।

টেপ হারব অসি খাই, পায়, খাদে, কুট ১০৭২০ খাই । হই হোদোংগা য়ান্না  
বকশিনবনবগী নত্রগা মুনকাভদা খোংবা নত্রগা অদাবা পকপা ওকশা, বদবা চাবদবী  
পকলকই । ওকশা বদবালা অডো অডোবা বক্ক কোইরপ কোইরপ কোইনা দৈববু  
ভিল অসিগী মচা অসিক অসিকপনি । মাসিগুবা খা অসিখু নিংবিজনা মুনু খোংবা  
জোবদা জাকবদি জাতিবাবী অদুদী ববুক বনুং হৌজিকা বানুদা বপুং কান্না জাকবদে ।

ଫେପରାର ହକଟାଂ ବନୁଂବା ନୈରଗା ବାଲିବକ ଡୋରକାନି ହାରବା ଅୟେନା ଧୁବନ କନ୍ଦିହୁ  
ନୈଡେ । ଚାଧି ବକଧିବା ଭୁବନବା, ପୁକ ନାବା ଅବହୁଂ ଶିନବା ; ଇ ବାଂବଦା କୋକଟିକନା,  
ବିଂନା ରେଂବା ନୁଂଡାହିତବା, ବନୋଲ ବରାଂ ଉବା ଅଂନି । ଅବାଂବଦା ବଚିନ ଭୁବା ଭିଲ ବଚା  
ଅସି ନୈବଗୀ ଘୋହିଦବା ଧୁବନି ।

ନାହିରେଂ ।

ନାହିରେଂ ହାୟବଧୁ ଭିଲ ଅସିଗୀ ବକୋକ ଅସି ହକଟାଂ ବନୁଂବଗୀ ବପାଲ ବୋକହନ-  
ବିନବା ନାବୁବନି । ବକୋକ ବୋକସ୍ତ୍ରବଦି ବନା ଅପୁଷା ବନଭୁନା ଲୋବୋକସ୍ତ୍ରବଦୁ କରି



ଫିଟିନିବା, ଓକନାବା ସାଧା ଉଗନବା, ବାଲି ଅନାବା ପକନା ନା ଅନୁ ଚାନ୍ଦନା ବୀନୀ ହାକଟାଂବା ପକଇ ।

ଅବତା କାମୁଦେ ବକୋକ ଅନୁନା ହିଂଦୁନା ଅଗୁକ ଅନାଂବା ଭିଲ ଅବା ଓହିରକଇ । ବସାବୀ  
ନିୟମ ଅଗିନା ନାହିରେଂଓ ।

ନାହିରେଂବା ହୋମଂବକନବା ନୁବିଂ ୨ ନି ଲେରିଫେବଗୀ ହୋବା କନ୍ଦି ହବା ବନଂ ଓହିବା  
ଚିତ୍ରାକ ଅବତା ଚାବା ଗାନ୍ଧେ । ଚବୋନ ଓବା ପୋଡା ବସିବରେ । ବୋଧବା ବୁଂବା ଚେନ୍ଦ୍ର ;  
ଚବକୁଂ ପିଧବା ସାଗନି । ଅନାବା, ଶ୍ରୀ ଅନୁ କମୁଂବଗୀ ଲୋବୋକହନବା ନୁବିଂ ୨ ନି ବକି  
ଅହାନିବା ନୁବିଜା ଅବତା କାଟିର ଅଟିଲ ବୋରାକ ଅବା ପିଧକଟ । ନୁବିଂ ଅନୁବା ଚିତ୍ରାକ  
ଅବତା ପିଧବନୁ । ଅସିତବା ନୁବିଜା ଚାହି ୫ ଓବା ବଡ଼ାଂ ଓହିରବା ଅସି ୬ ଯେନିର ବଡ଼ା  
ବେବକାରନ ବ୍ରାହ୍ମ ବଧାହି ଅବା ( ଛପ ୩୦ ) ପିଧକଟ । ବାଲି ବକନା ହାତେ ଅନୁବା ଚିତ୍ରାକ

বগা মান্দুনা থকপা কৈ। পুং ২১৩ লৈয়গা বেল কাৱন অদু অমুক পিথকউ। দোজদি  
 ছপ ৩০ ওইগদবনি। অন্যবা অদু হৌজিঙি লেংদনা ডুমিনা কমুংদা হিপহলুনা  
 লৈহলু। অকোনবা বেলকাৱন অদু থকপা মতুং পুং ৪১৫ লৈয়গা কাষ্টৱ আইল থোৱাক  
 অচোবা অবা পিথকউ। অঙাং অদুনা মথি কাইবৰুৱদা অবাংবা অদু তৰু তৰুবা থুদেং-  
 জবা পাঞ অৱদা ইশিং লুয়ু পাংবা হাপ্পগা মাদুদা মাংনিহলু। তিল অগিগী মকোক  
 থোৱক তুনা মাওৱকপা উগনি।

লাইনা অসি থিংগে হায়ৱবদি অবাংবা নোশিনবা অগিদা চেকশিনগদবনি। শা  
 ডা য়ুনা থোংউ। হুই হৌদোং মফম চাদবা লমদা পংচং চংহনগনু, মৱমদি মথোইগী  
 মশাশা তিল অসি মায়ু মাওগল্লি। হুই হৌদোংনা অঙাংগী মশা মথুং মথোং মমাই  
 লেকহনগনু।

### ছিচিনিয়া।

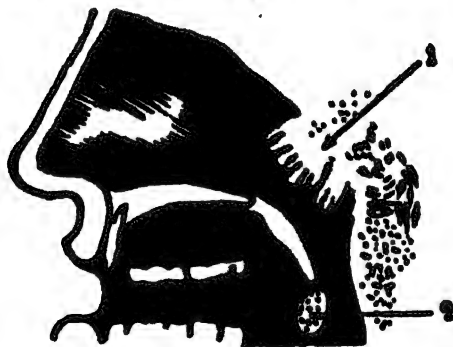
তিল জাং অসি ওকশা চাবদগী পোৱকপনি। মথোই অসি থিৰোং লিনশাংদা  
 লৈতে। চংখিদুনা ভোংদা লৈদুদা নাহল্লি। লাইহৌ হায়ফেং হোবা মাই, হকচাংগী  
 মকম মকম থুদিংদা ভোংদা চিকই নাই। হকচাং লেংলগা নাৰা হেনগৎনি। তাং  
 ভাংদদি নামে। ভোংশিং অদু মমবদা নাই, থিংমখাদা পোমই, শোৱ তেনু তেনু  
 হোল্লি।

মাসিনা মফরে হায়বা মাইয়েং লৈতে। কাষ্টৱ আইল পিথকউ এনেমা ভৌ, পুজা  
 তিল অদু লৈয়বদি মাওৱকনি। ভোংদা তিল অনুদি লৌখোৱবা উপায় লৈতে।  
 অন্যবা অসি কোহনশি অউত অনৌবা মীদা নাহনগনুনি হায়ৱবদি ওকশা চাদবা ভাৱে।

## চরমগী লাইনা।

### টোনশিল অমসুং এদে নোইদস।

নাভোলদগী ঈশিং নপ্ন রায়া তাবা, নাভোন বনুং চাকোংপা নভোন বনুং ফুনবা  
শাৰা, চিল অমসুং নভোল বনুংদা পাংখোকপা, বিং ভাংবা লাইনিক লাইঙ ভৌব-  
দা ফকচিনবা, নাখোকপা, তুয়দা বনুং কাখোকপা, নাকোংদা থুং বিনচিনগনবা, বনুং  
লাওনা কাখোকপা খংবগুং হেক ভৌবা পুয়ুংক অলি রায়া শোর হোনবগী পোবলি।  
টোনশিল অমসুং এদোনোইদস চাওখোকপা নভুংগা পোয়ুংবদি রায়া শোর রায়া হোন-  
গল্লি। বনুং বউ নিংখিঅনা নোইসেন্দবা অদুগা ভুং ভহেন্দবা বকব অমসুং বুয়বা  
লৈবা অঙাংলিংগী এদোনোইদস, রায়া ভোগল্লি।



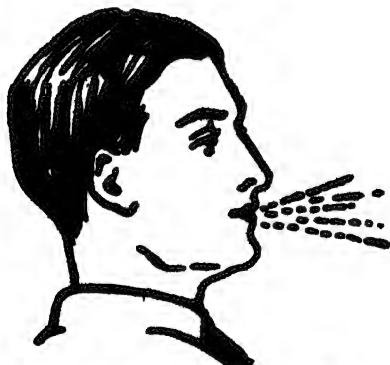
১. এদোনোইদস, ২. টোনশিল, নী বচৎ।

এদোনোইদস হায়বা অলি খোনাওগা নভোনগা ভাইনবা অদুগী ভুংলোম থববা  
বকবদা লৈ। বশক্তি কোবি থবজে বমাই বাল্লি। বচু ভাংই; অবরোবদা হায়বদা  
খোংবা খজিভুয়নি। নভোনগী বতুং লামদগী চাওখোকপা নভোন অদু কুজিভুয়না  
শোর রায়া হোল্লি।

অঙাং অদুগী শুকশব নাকবদা নবদুনা উনশা বখাৰা বতুং বতুং শুইনা বকব খৰী  
লৈবদা হায়বা বোঙ। বতুং বতুং অদু থাও চাওখোকপা পোবলি। বাদু লৈবকবদি

নভোন বোনাও, নাকোং নত্রগা হালা অশোকপা অকাইবা লৈরে হারনা ঝংগবনি ।  
নাশু কোরনবা খুবক অদুদগী হোন। হোংনখংকবনি নত্রবনি হ অদু হকচাং অপুখা  
রোরকনি ।

অনাবা এমেনোইদ অদুগা টোনশিলদা রাওরিবা হ অদু পুখিদুনা হাট রাওরগা  
হাটকী অনাবা ওইরকই । তাং তাংদা রোরগা খুবিং খুদাং চিকপা গিউবোচিঅব  
হারবা অনাবা ওইররে । বকব অদুদা লৈবা জারব শিং অদু ইনা পুখিদুনা হকচাংগী  
বকব অতৈ অতৈ রাওগ্রগা ভোঙাল ভোঙালবা অনাবা ওইরে । টোনশিল এমেনোইদস  
নাবা অঙাং অদু তিলজেন লাইজেনই, হোব হোব চাত্ত হারবা রাংদে । অনাবা অদুগী  
হুঅদুকাং-হকচাংগী বকব অতৈদা য়োখিদুনা অঙাং অদুগী বশা শোকপনি অদুনা চাও-  
দবনি । লাইরিক লাইসু থুনা হৈবদে, বুদ্ধি লোশিং ককচিল্লি । ডিপ খেরিগা হারবা  
অনাবা অদুনা নারকপা রাই । কানেট কিবার, লাইকপ রাশু। ভোগল্লি । অকোনবাগী  
লাইলা অগি চংখিদুনা নামিনুরবনি তাপ হেক কবিয়ু রাংদে ; লাইহো কনা হোই ।



মোকখুবদগী জারব গাইবোকা

লাইরে ।

এমেনোইদস ভোবা অঙাংবু লাইরেংবা যওং অবস্তঃ লৈবু রাডিক চাংবা ডাক্তর  
অববা পুরকা হোলশিভালদা লোখোকপা অগিনি । হোংনখংকবনি লাইরিবা অদুনা  
এমেনোইদ অদু চাওগ্রবনি কাটর অইল নত্রগা ইপসোং বন্ট মোকখুব শিখো অদুগা  
কং মখালা অকাইবদা কোবেন্টেশন ভো । ডাক্তর লৈবু ডাক্তরগা পোনি সিলিন  
করগা ট্রিপল সলকা শিখো । বরাং কাইনা শিখকট । টোনশিল চাওখোকা নত্রগা  
চাওখোকা লাইসু রাইঙং বহু মানবা পত্রবনি লাইসু মোকখোকপা ।

## লোক ধুংবা ।

বী পুস্তক জেইনা ভেইনা লোক ধুংবরবা ডাকনি, লাইনা অসি বী পুস্তক জেইনা ভেইনা নানুনা বশক ধংবরে । লাইনা অসিনু লাইকুপ নিউখোদিয়াদটিংবঙব জায়বনা ওইহলুকপনি ।

লোক অসি অকনবা শিগনবা লাইনা নন্তে অদুখ মহাকা হোরগা নিউখোদিয়া গুয়া শিগনবা লাইনা পকলকই । যক্ষ্মার ; রিবাটিজব, নাপংবা অসিনচিংবলু ওইহকপা রাওরকই ।



ডাক চবুনা লাইনবা অসিনা খোনাউ নাবা অসহুং অরেকপা খাইনবী কৈ ।

করি করব নাহলোইদবগে ?

লাইনা অসি চংহলনবা বরব উপাই যাবনা লৈ । ডিডাক চাং লাইনা অকবা খবুনা চাবা অদুগা চাং লাইনা হকচাং কনবা নাংহেব জেইবনা খবাইগী মকনি । উমিৎ আইংবনা নুবিং খুদিংগী ইকুখোজুনা হকচাং অসি আইংবা খেংবনা হেনহলু । লোক ধুংবা বীগী, মাক বক নকশিল্লুগনু ।

অন্যথা বীনা শিজনুবা ভেজোং পুখন, খুজাই, মেলাসি ববিং বরাই অকল কল জৈখোক্তবা খুটৈ কুজালা চিংবা শিজনুবা খিলাকহু জোংখৈ তিনুবা, পুখলু মাকলু, পোং পারহুবা অসিনগী অগাবা অসি পকলকই । হুজিৎহু অকলশি অকলকই ।

নুংখিং নুংনা বয়াং কাইনা চংদবা য়ুদা হিলা, উকুন চেনবা নুংখিং পোয় হোস্তিনবা, আইংবনা কুইনা লৈকবা মত্ৰগা নোং চোংপা হুয়াং পৌদুনা কী চোংলগা কানু শেংচাদুনা আইংবা নুংখিং মরক্তা কনবা, তুয়া হিগচিং কানবা, থবক হেন্না শুমনবা অসি লোক থুংগলি। য়ালা পোয় হোনগনবা, ময়া কন্তবা লৈবা অদুগা টোমশিলগী লাইনা পকপা বীতাবি লোক তোইনা তোইনা থুংগলি।

লাইয়েং।

ভুনা লাইয়েংবা হৌগংলবদি লাইনা অসি থুনা কৈ। লোক থুংগদবগী খুমন হায়বদি হকখি তোইনা তোইনা খনবা, বিংঙাংবা পি তাবা, কোক চিকলি চিকলি তোদুনা লুবা, নাভোন কুনবা ভৌরল্লবদি লোক থুংগদৌরে হায়না খংগনি, লাইয়েংবা হৌগংলু। য়ুদা কনদুনা লৈভনা হিকোল মংবলা চংদুনা লৈবাক তোবা, খোংকপ থুনা থুনা খাংদুনা কোইচং চংপা, মত্ৰগা হকচাং খরা লেংঙংপগী থবক তোবা অসি কান্দি। হুয়াং তাক্সিবা ভৌগদবনি। অসি পুয়ুমক অসি তোবা থুদোং চাত্ৰবদি হকচাং খাংজেল তোদুনা হুয়াং তাহলু। মথংদা ইশিং অশাবদা ইক্ৰজৌ। ইশিং অশাবদুনা তোবা লোইরগা ইশিং আইংবা থুজাই অমনা চাইথৌ, অদুদগী খুদৈ অমনা কংনা তৈ বোকট।

লোক থুংবা অদুনা লোংবা নিনি শুজিন থুবদি পন্দুপ ২০ শুবদা হায়রিবা হোট-কুট বাথ মত্ৰগা লেথ বাথ অদু ভৌ (পন্দুপ ২১ য়েংউ)। মসি লোইরগা কংদুনা চংদুনা হিপউ। চবোন, খোংনা কুংপা য়েক্স অদুগা উইহ চাবা য়াই। লাইয়েং মথঙী অসি লোক থুংবদা য়াত্ৰা কৈ; খাংখংনা নাদে। লোক থুংবা অদু অয়ুক হস্তিল্লকদবা মভৌ বালুবা, মত্ৰগা নিউমোনিয়া তারকদৌরবা মত্ৰগা খোনাও চাকাংপা মভৌ বালু-বদি ভাক্সনবা হংলগা সনকখিয়াজল মত্ৰগা সনকাখিয়াজাইন টেবলেট অসি অমুক্তদা শুই হন্দুনা নোংবদা বয়িক চাচুনা নুংখিং নিনি চংখৌ। মসি ভৌরগা মবৈ চোনখনা মাদে, লাইইথৈ অপুবা কোকই। ইশিং বয়াং কাইনা পিথকট। ভাক্সনদি পেনিসিলিন ইন্জেকশন ভৌগলি।

### ইনক্লুয়েঞ্চা (লা জিপি)।

ইনক্লুয়েঞ্চানা চহি খুদিংগী পাওতাক ডাইনা বয়াই চংপঙন নটৈ। লাইনা অসি চুয়গী লোক থুংবদা য়াবদা মট্টে ময়ন অদুনা ঐথৌইনা লোকথুলাই হায়রগা ঐটৈ। চুয়গী লোকগী লাইনা অসি কনখিনবা য়াবদা হেদি। হৌগংলকপগী হৌনা নাভোন কুলি, হকখি থলি; বিংঙগী ময়ন লৈভনা পি জাই, কোক চিকই, থবক জাই, থাক খোজায়া লোক কংনা থুই অদুগা লাইবৌ হৌই।



লাইনা অসি বৌওইববা ভৌগনু অকনবা লাইনাওব খন্মু । চহি থুদিংগী লাইনা  
অসিনা চহি সান্না অহল সান্না নিহন্নি । অশোনবা বীনা নারবদি শিবনা নবই ।

লাইয়েং ।

লাইনা অসি শোকনা শম্ভবদগী সান্না সৌনগন্নি । ইমুং অববা বী অবা লাইনা  
অসিনা নারবদি বী অদু ক্ৰমাল অবা ষাদনা পাইহনগদবনি, হাদুনা চিল মডোল, অখল  
থুদিংগী অদুগা লোক অথুবা থুদিংগী বেনগদবনি । চে মচেং অববা লোক ষাঁক ভিল  
নিতোকহনগদবনি । হাদু ভোইনা ভোইনা শিনুনা বৈ ষাদোকউ । অটৈ নাদেংবা বীনা  
হান। শিজ্জনুবা পোং হায়বদি পুখব তেজোং নচিংবা চানা থরুবা পাড্র, গাবছা কিয়ো-  
লনচিংবা শিজ্জনুফদে ।

লাইনা অসি নাবা হেক হৌরকপগা কয়ুংনা চংদুনা লেংদনা ডুমউ । মৰাংটঙনী  
পশুগা ইখিবা চুমুগী লোক থুংবদা শিজ্জনৌ হায়বা হোট কুট নত্রগা লেগ ষাথ অদু  
ভৌ । ইনিং নত্রগা লেবোনেন মৰাং কাইনা শিথকই, পুংজা থুদিংগী সায়বদা পাইলিট  
ষাথই অবা নত্রগা হাদুদগী হেন্না শিথকউ ; ষোংথুং লুমনা থবউ । লিকলিদা ইনিং  
ক্ৰমাবা হাদুগা ষোংনা থবা কৰ্ণনৈ । চিহ্নাজি চবোন, চবকুং ষোংনা কুংপা মেক্কা  
উইহে আসনি । হিহাজি থবাজি লোক থুংবদা শিজ্জনুবা হিহাক অদু শিজ্জনৌ । এপেন-  
ভিজ্জগী নং ৯ স্তবা প্ৰিসক্ৰিপশন অদুনা নোংবদা ৩ লক চিল তেংহমু । মাসি ভৌরগা  
চিল স্য ষৌনাও তরু তরু লৈ অদুগা নাকোং লোবদা হায়জিনুনা না পংহনবা অদ  
কোকই ।



## ধন্বোদ্যদা শোকপা।

### নিউমোনিয়া।

নিউমোককস হারবা জারব অসি ধ্বজ্ঞা চংগা নিউমোনিয়ানা নারকই। অনাৰা অসি ইংং ধংহোদনা নিংধম চংগা লোইবনা নারকই। খুনমক হকচাং পাংগং-লকই, ধাৰাজ্ঞা নাৰা য়াওরকই। লোক খুবদা নাই, পাংখনা খুদে, থাক য়াওদে। পোয় হোলোক হোজিলগী বশিং য়ামনা হেনগৎলি হায়বদি উনশা ধবেং ধবেং হোলুকই। অনাৰা বী অদু য়েংলোমদা ওইরবন্তু ওইরোমদা ওইরবন্তু য়াতদনা চেপা হিপই, লোংনা পংনা হিপগনদে। য়াই অসি হমাং ধরা ধরা কাই, খুজাই নামতনা নজগা অনি মজ্জা কাৰা য়াই। চিনবাশা পোকখোকপন্তু লৈ। থাক শি ভোকলকপা অদুদা ই তোংনদুনা য়াওরকপা য়াই। নুৰিং কয়ানি মক্কম লাইহো অসি ইংং ধাৰনা চংধে অদুদগী ইংং ধংহোদনা লাইহো ভোজুনা হমাং শোদোকই। অদুদগী বী অদু বশা নুংঙাইনা উই। অদুদগী কৰিবা অৰা নজগা অমুক হস্তিনুনা চয়োল অৰা অনি নাখৰা অৰা অসি খোক্তিল্লি। কনাগুথানা লাইহো হস্তিত্ৰিঙপা শিখিবন্তু উইন। অনাৰা বী ১০ গী বনুংগা ৩৪ দি শিবনা নবই। য়ু থকপা বীদি লাইনা অসি না নারবদা কনলে, শিগিল্লি।

ককি ককম ভৌরগা অনাৰা অসি চংহল্লোইদবগে ?

নিউমোককস হায়বা জারব অসি য়াম্ভা ভোইনা পংটৈ লৈবা ময়ম্ভা খেংটৈ। বী ওইবনা য়াসিদগী পংনা নাহোকপা ওমদে। হকচাং অসি কনা অবন্তুং কনা থল্লবদি জারব অসিনা মাংহনবা ভোবা ওমদে। য়ু অবন্তুং হিদাক চুরংনচিংবা মকপা অসিনা বীওইবনা ইশুরনা শিৰিবা অনা অয়েজা থিংনদুনা য়ানুবু থিংনবা ভৌরিবা অদুয়াম্ভা শোয়হন্তি। বরম অদুনা বীভা অদুগুথা অদু নাগিল্লি। বডিক চানা অকবা চিহ্নাক চাবা কংদবা অদুগা য়াম্ভা পংচা চাগনবা বীভা অববা নুংখিং নুংখা চংদবা য়ুবদা লৈবা খোং বিহেখোং-মিংজিল্লুনা তুধা বীভা অদুগা কিল্লক খুবজিল্লুনা হিখকববা বীভা মক-পদ খোইনা কবগনবা বী, অদুগা লোক থুংগনবা বীভা অসি লাইনা অসিনা য়াম্ভা মাংহন্তি।

লাইনা অগিৰী বহিক অগি নাভোনদগী ধোৱকপা। নগ হকৰি বনবা অবহুং  
লোকখুবদা ধোৱকপা ধাঙা সাজুৱজুনা অনাবা বী অদুগী বনুংদৰী ধোৱজুনা নগাল  
মোৱকই। হাদুনা মকৰ চাপবদা ভাৱগা শলোৱকই। অনাবা বীনা শিজলুবা কোল  
লিক পাৱ শিজলুবদগী, উৎকল চেনবা নৰবি নৰখাংগী অমোংপা নুংশিং হোজিনবদগী  
অদুগা হাইৱম শিংপাৰা পাইখংপা অমোংপা শোৱ হোজিনবদা সাজুবিবদগী লাইনা  
অগিনা নাৱকই, অদুনা ধোদোকশিং অগি খোজুনবা নাৱৱগা অগি চংলকপা উবদে।

চপচাবা লাইৱেং।

সনফা কাংনপকী হিদাক অমহুং পেনিসিলিন ধোৱকপদগী নিউমোনিয়া নী  
সাম্মা শিৱে। সনফা থিৱাজল অদুগা সনফা ডাইএজিল হাৱবা হিদাক অগি অগি সাম্মা  
লাইনা অগিদা কাটেন। মকৰ পুয়ুমজলু লাইনা ফংনবা হিদাকনি মডিক চাবা জাজল  
অমগী মৰা লোৱগা শিজলো। লাইহো অদু হিদাক অগি পিজৱবদি পুং ২৪ নজগা  
৪৮ দা ধাদোকই। লাইহো ধাদোকলবহু হিদাক পিজবদি নুৰিং ৩ নি ফাওবদি পিজ-  
খো। হিদাক পিজবা পং তোক তোৱবদি; লাইহো অমুক হজিলুজুনা নাব হজিলি,  
হাদুদদি অহানবা নাবদগী হেন্না শাখিনা কন্থা নাৱৱে। পেনিসি লিন অগি হোজি  
মকৰ পুয়ুমজলু লাইনা ফংনৱে। সনফা বুদি মাসিনা হেন্না কৈ।

অনাবা বী অদু নুংশিং মৰাং কাইনা ফংহু। বখোং বখুং লুয়া ধবউ। হিদাক  
পিজলুনা নজগা এনোৱা ভোঁদুনা অমাংবা লোখোকউ। লেমেনেদ, লাইবজুইন, নজগা  
ইশিং ইচম মৰাং কাইনা পিখকউ। চিজাজি—বহি ওইবা চৰোন চমকুং য়েৱম অগিদি।

অনাবা শিতোৱকপা ধাঁক তিল অদু চে নজগা কিংৱং অম দা জোপা নাৱগা  
মৈ ধাদোকউ।

## অঙাংদা নিউমোনিয়া ভোবা।

অঙাংদা নিউমোনিয়া ভোবদা লাইৱেংবা অগি অহনদা বেংগা চপৰাটেনু;  
অদুনা বখা ইৱিবদু বেংগা চংখো। নুংশিং অশেংবা মৰাং কাইনা চংবা অবহুং  
নুংগা মঙাল ফংবা বুবা হিপহু। অঙাং অদুনা বহোবা চাৱবদা চিজাজী মৰাংগী  
সাম্মা হুৱনা পিখো বখোং শানা ধবউ। বখা ইড্ৰিবা হিদাকশিং অদু ফংৱবদি  
হজোন বকগী প্লাটোৱ বখাক নাবা মকৰ অদুদা ধোৱউ। মাম শকক ৬৭৭ দা হকাদ বক  
তকখাইৱগা কুয়া অদু শকক অৰা সাম্মা ইশিং হাইকেং হাবুনা জোখখাইনো, কি  
অপাবা মচেং অবদা শলোৱা ডেৱগা নগউ। কুয়া অদু ডাংলবা মকল মৌখোকউ।  
মৌখোকপদু শাহলুগা অমুক নপনিংলবহু মৰা হাই পুং ৪১৬ খুৰিংবা দিৱিই বৰা ২  
নজুন বৰা হাই। ইশিং মৰাং কাইনা পিখকউ, লাইবজুইন নজগা বেংগেং জোখখাইনো  
পিখকপা কৈ। নুৰিং খুৰিংগী ইশিং অশাবগী এশেৱা ভোঁদুনা অমাংবা লোখোকউ।

অঙাং অদু লোক সামনা থুরবদি অদুগা থাক থোরকউ হারবা। সাত্ৰাবদি, মাদুনা ভুবা হিগ্না ওমদবগী বঙংনা লাল্লবদি এপেনভিগ্নগী নং ১৮ ভবা প্রিসক্রিপশন অদুগী হিনাক অদু ভৌবা মাই। বী পুসুমক নিংখিজনা ঋংগদবনি নিউমোনিয়া হারবা মাইনা অসি পেনিসিগিন্না ফবা ওমই হারবা অসিনি। হিগ্নাক অসি ফংদুনা নিরম কাইদনা শিজন্নর-বদি অনাবা অদু শিরোই ইলাই মাইনা কহনা কহনবা ওমগনি।

নিউমোনিয়াগী বন্ধার ওমরকপা কনবা।

অঙাংদবু ওইরবস্থ অহলবু ওইরবস্থ নিউমোনিয়া না নারব। মতুংনা বন্ধার সামনা ভৌগন্নি। মাইনা অসিনা নারব। বী থুদিংরক্কা ফরে হারদুনা থৌশাদনা কোইচং চংতুনা থবক ইংখ অকনবা পংতো ভৌদুনা হকচাং সাত্ৰানগনু। সাত্ৰা নিংখিজনা মতিক চান কন্দুন নুংখা থিবা পুসুমক কোরবা মতমতদা চংখোজুনা মহোণাওম থবক ইংখাং তো। থো বিছংখোং পুখিং থিংজিন্দা নুংখিং নিংখিজনা চংহল্‌বাবা মুদদা থক হিপহনগনু নুংখাশোর শার খাংনা খাংনা চিংখিনবা হকচাংগী শাজেল মতো অদু ভৌহল্লু। মাদুগী নিরম পন্দুপ ৬ ভবদা ইথ্রে।

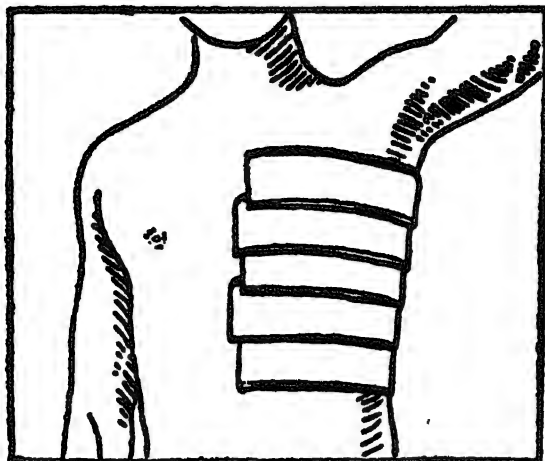
**পুন্‌রেশি** (থবাক অবস্থঃ থবোবীগী মরজা ঈশিং নত্রগা মাই লৈবা নত্রগা পোয়া)।

থবাক মনুং অদুগা থবোবী কুপলিবা অপাবা উনপাশুয়া শরক্ক অদুদা পোমদুনা নাববু পুন্‌রেশি কোই। চৈনা স্তনবদা থবাক্তা কুখিবা নত্রগা লোক কনু থুংবদগী মাইনা অসিনা নারকপা মাই। ইহান হানবদা নিংখম চল্লি, অদুদগী অনাবা চৈনাখোল থবা থবা কাওরকই অহানবদা নাকল অবদা ভৌরকপনা নমই। নাবা অদু চৈনাং না খিনবঙমতোই। লোক থুবা নত্রগা শোর খাংনা হোনবদা নবো হেনগৎলি। মাইহৌ পকই; না কলদা নাবা অসিনা বরু ওইবা থুদম মাইন্নি। অশোকপা মাইকে অদোমদা সাত্ৰাদুনা হিগ্না ওমদে, মতম থরগী মতুংনা থবাক অবস্থঃ থবোবীগী মরজা ঈশিং লৈরবে, কাল অদুদদি নাববু থবা পোদে।

মাইরেং।

নিরম ওইনা মাইনা অসিগী মাইহৌদি নুখিং ৮।১০ নিভা মঠে অনাবা বী অদুদা নুংখিল অবস্থঃ নুখিলাং মাইরম থুদিং গী চরোল ২।৩ খাংবদা নুংখাইভবা অবস্থঃ অপাবা কাওরবদি কন্ধার সাত্ৰারে হারনা ঋংগনি। মতম অদুদদি মখালা ইথিবা মাই রেং নিরম অদুদা চংখৌ।

মাইনা অসিনা নাবা বীদি থোং বিছংখোং নিংখিজনা পান্দুদা নুংখিং অখোংবা মরজা কাইবা চংখোক চংখিন ভৌবা ওমদা মুদদা থবক। অইংবা নুংখিংনা মখালা মৈরদবদি কস্তে। মই ওইবা জাংগী চিহ্নাক জাজল মপিখৌ। খাবাক্তা বেংওক মত্ৰগা



কি নত্ৰগা শটন মচেংনা প্ৰস্তুতগণগো দমক ধৰাজন কাচিনবা ।

ইফি ৩ পাকপা এধগিভ প্ৰাষ্টাৰ না কোইনা ধুংনা নপট । অনাবা বী অদু শোয় হোলোকহন্দনা ধৰাক চপশিল্লিটঙগী মতম অদুদা নপ হোগদবনি । মাহুৰ তৌৱবদি ধৰাক নেংবদা নাবদু ফগনি । ধৰাজন নাবা অদু ফনবগীদমক পুং ২।২ দা অশাবা কোমেন্টেশন তো । অমুক তোবদা মিনিট ২০ মকম চংহলু । কোমেন্টেশন ধুগোং চাত্ৰগা হোট বাটাৰ বেগ নত্ৰগা কি অমা ঈশিং অশাবদা লুপ্ৰগা চুমদোজুনা অকংবা কী অমনা য়োম্ৰগা অনাবা মকম অদুদা ধমট ; অবাংবা বৈখংহনগলু ।

ধৰাক অমহুং ধৰোবীৰী মকম অদুদা লৈগ্ৰিবা বহি অদুদা অটৈ অতোলা জাহম চংগ্ৰবদি নাই ওইবকই, মতম অদুদা ইমপাই বিয়া কোৱয়ে । মাদু থোক্তনবা মলকাভ্ৰম নত্ৰগা পেনিলিলিন কামুৱে, মাদু য়েংলিবা ভাক্তৰ অদুদা ধংগনি । ইমপাইবিয়া হাৱবা লাইনা অগি শৰি থ্ৰবা লাইনা নি ধোশাদবা ভোগলু ।

### বজ্জাৰ নত্ৰগা কনমসলু ।

ভাৱজা বজ্জাৰ কোবা লাইনা অগিনা নুবিং থুগিংগী মিনিট অহববদা বী অহববদা বিহল্লি হাৱনা লোবা ৱাই । বীওইবগী পুমনি বী চহি ১৮ বগী ৪০ ভবা কাওবা অগিনী মলুং লাইনা অগিনা মাদু নাটৈ । লাইনা অগি চংহমবদু ৱাই অটিকোংবুনা ফবদু ভবই অদুদা মালিনী মতং মতো কৰি কৰব বিংগদকৰে অদুদা কৰব হাত না লাইয়েংবা য়োটৈ হাৱকু ধংকম থোকই ।

বস্তঃ বভৌ খুদম ।

লাইনা অসিনা নাই হায়বা ওনু। ঝংলগা লাইয়েংদুনা কবস্থ থুবা হেস্তি । অদুনা বী খুদিংবল্লা ইহান হানবা উৎলকপা খুদম অদু ঝংদবা মাদে ।

বশা বস্ত পাবা, বরাং কংবা, বখবাক চম্বা লেং ওম্বা বীভা অসি লাইনা অসিনা মাদা নাগল্লি । মাদা অসি বরম ইচা চাদনা অন্তর কংনিদ্রাকপা অসিনা ঝাইদগী ইহান হানবা খুদম উৎলকপনি । উনশা অসি তাইকেং তাইরকই, মতম অমল ঝাইই মাদা ঙাই মালিবস্থ মাদা ওনু উহল্লকপা খুদমনি । লোক ভোঁইনা ভোঁইনা চেনবা অসি মাতরকই । অহানবা হৌরক পন্দি বী অদু নাই হায়বা মশালা ঝংদে । ঝজিঙঃ ভৌবদা মাম থুনা চোংঠে অন্তর ভৌনা ঝা লৈরকলগা নুনিদাং মাই নুংখিলদা লাইহৌ ঝা ঝা লৌরকই, অরক অবস্থঃ নুনিদাংমাইরম নত্রগা নুনিদাং বরম ইচা চাদনা লোক পংখু খুরকই । অদুদগী ঝা কুইনিদ্রাকপা অহিংগা হুবাং শৌরক্রে ঝাঙা ই মাত-  
দুনা বচু ঙাংলকলে । ঝাঙা নাবস্থ মাই নাদবস্থ মাই । চানিং ঝকনিংবা লাকত্রে ; বভাব  
লিচং হোংলকলে, বরাং ঝালা কাগী জগাই ভৌদুনা লোক থেবা হরাও কুর্বে পান্নমলবস্থ  
মাদু ভোকত্রে, শাওগল্লে বখরাই মাদা বাগনবা চিত্রা পুবা হায়বা কীবর অদু ওইরয়ে ।

ঝাঙা অনাবা অসিনা জারম টিউবরকলস বিসিলাই হায়বা অদু মাতই, মাইক্রো-  
ফোপা য়েংলগা উবা কংগনি । পন্দুপ ১৪ স্তবদা জারম অসি বেগনিকাইড প্লাপ অব-  
দগী বভেং মৌদুনা য়েংলগা করম উবগে হায়বদু ভাকত্রে । কনাওম্বা বী অবনা বশা  
না লাইনা অসি পকলে হারনা চিংলবদি বভিক চাবা ডাক্তর অবা কোরগা মশাগী  
ঝাক মৌদুনা মাইক্রোফোপা ঝেংহল্লবদি হেজা লাইনা অসি লৈ লৈতে হায়বা ঝংগনি ।  
ঝাক লোভা জারম অসি উবা কংদবা অদুগা লাইনা অসিনা মাঝা বীদি লৈ হায়বা কাও-  
গনু । বরম অদুনা জারম কংত্রবস্থ অটৈ অটৈ বখঙা হায়গ্রিবা বস্তঃ অসি ভৌরকবদি  
বস্তার থুংবদা য়েংবা হৌনবা লাইয়েং অদু ডাপ হেজা লৌবৎলে ।

বখঙা উংগ্রিবা বস্তঃ বভৌ খুদম অসি থেঘোবীদা বস্তার থুংবা বীগীল ভৌবা  
ঝংগনি । লাইনা অসিনা থেঘোবী তলা চংদুনা মাদে, হকচাঁংগী বকম অটৈ অটৈলস্থ  
চংদুনা মাঝা মাই । থৌনাউল মাঝা মাই, মতম অদুদগি বখঙী খুদম পুদ্রবক অদু উৎ-  
পগা মোইনবা খোল মিখবা ; খোক্তবা উগনি । পোংটৈ য়েংথবদা মাই । পক বস্তারগী  
বভিক চংদুনা পাবশি মাদা ভোঁইনা থেংটৈ । স্তবদা বিং হেস্তা নদ্রা ভৌবল্লি, বীনা  
কীবরু ঝেংহল্লবদি হায়বদু কোনে । মাদুগী বটৈ জারকপদা ঝোং ভেবলিদ্দে ।  
ভৌবল্লি বখঙা মারদা মরম থোংথোককই । মাদেনে থোংথোকই, অজঃ দা তেজকোলা  
ঝাঙা ঝাঝা অদু বস্তারদি । ভকদবদা জুংবাং ওইদা বস্তম বস্তম ওইদা লৈ । মালি  
ঝাঙা ঝাঝা অজঃ অদু ভাকত্রে, তাইকেং জাই, ই ঝাংবে ; বিং নাকোংনা ভোঁইনা ভোঁইনা  
ঝাঙা ঝাঝা ।



অনাৰণী জাৱৰ পলোকাৰা নৰী আৰু ।

কাৰি কৰম তৌৱগা জাৱৰ অসি শালোকলক লোহিমৰণে ।

১। এৰোহী পুত্ৰবৰ্জা পোৱ হোনবদা চিংগিল্লিৰা সুংগিং অসি হোস্তিনবিবদনী  
২। এৰোহী পুত্ৰবৰ্জা চাৱিৰা থকইবা চিৰাক অসি চাৰি থকবিবদনী লাইনা অসি ইন্ত  
স্তবনা পজুনা লৈ । লাইনা অসি পকপা না অদুগী বশা চাৰুবদনী নৱগা লাইনা অসি  
পকপা শাগী বৰোহ থকউবদনী লাইনা চংবিবদু লৈ । লাইনা অসি পকপা বীনা  
কৈথেল দকানুচিংবদা থোকপা পোং অদু, বথুং অদুনা নগলোক ভৈবগা পাইদুনা হে-  
বদা জাৱৰ অসি পোংগিং অদুনা পকহোবা ৱাই । অদুগুবা পোং অদু চাৰুবদনী নাৱক  
পদু ৱাই । ৩। হকচাং উনশা অপোকপা অহোবদা জাৱৰ অসি চংবিবদু লৈনে ।

লাইনা অসি পলোকহল্লোই হাৱৰবদি কৰি জোবা হোঁনে ।

লাইনা অসি না বা বী থুদিংবকনা বহাৱা শিলাকলকপা থাক লোক অদুনা  
বহাৱা হোলোককপা পোৱ সুংগিং অসি না লাইনা অসিগী জাৱৰ হাওদুৰু অদুনা পলো-  
কুনা অতোৱা অবদা নাহন্তি হাৱৰদি থংগদবদি । লোক থকিৎথুবা ; হকবি অদুনা  
বদনা অদুনা বোনটি অবদুং নাভোবদনী থোৱকপা পোং বৰিকঅবদা জাৱৰ বদিং  
ভবদা হাওই । বৰোহী অদুনা সুংগিং নৱগা উৎকল হাইকলনা তিস্তুৰু  
হাওগী বী অকনা পোৱ হোনবদ হাওগী বহাকহু লাইনা অসি না হাওগী

অহাংবা লয়েল ইংবাং উৎকুল হাইকুল বরজা লোক ভিন্ন পঃশিং নিভোক্তুনা কংগা উৎকুলগা অমুক ভিন্‌হলনবা য়েঃশিনগদবা ওই । থাক লোক্তনা লাইনা অসি শম্পো-  
ককই হায়বনি ধংনবা পোংনি মাসি অমুক নোনা হংনবা অবস্থঃ নৈনবগী বৰ্ধে  
লৈয়ে ।

কি নত্রগা চে মচৎ অহা রা, চিল অদুগা নতৌল মপালা থুন্‌নবা অনাবা বীনা  
লোকথুবা হকখি ধনবা ভোকদে । কী অবস্থঃ চে অদু মৈ হেক থাদোকউ । অকবা  
কী ওইরগা ইশিংদা ইপলগা বৈদা লোন্‌নবা কৎলু অদুগা কংহলু । কওবা কিমচৎ  
মকাই ওইরগা মৈ থাদোকউ ।

লাইনা অসিনা নাবা চানবা পোং পায়গনু মথুভগী অমোংপা লোইননা চিত্তাক  
অদুগা জারম লৈহোবা রাই । থাক লোকথক য়োংকনু, য়োংলবদি মহিক অদু থিবাং  
লিনশাং য়োখিদ্‌না, মকম অদুদা অনাবা পোকহলুনা থুনা শিনবা অনোবা লয়েল অম  
শেমই, অদু শিবা থুজিদ্‌নি ।

করি করম তোরগা জারম অসি বীদা চংলোইদবগে ?

সহর পুম্বজা উৎকুল হাইকুল হৈদোক্তুনা ধমইবা পাত্র অদু মক্কারগী জারম  
রাওবা ভাঙনি । বী থুদিংক জারম অসিগা ধংনবা ভাঙনি । মশা কনবা নোইপেনবা  
নাভৌল অবস্থঃ ধোনাওদা লোক পজম্বা বীদদি পাক হেক চংবা ওমদে । বী অদুগী  
বীনা জারম অদু বাংহনবা ওমই । মতিক চানা চাবা কংদবা ভিকং যাকংবা বী, থকক হেন্না  
হেন্না ওদুনা চোকথরবা বীওং লমচৎ নাইদবা বীওং বীভা অদুদদি জারম অসিনা  
লাইনা চংবা ওমই । বী অদুগী অনাবা থিংবা ওম্বা শক্তি অদু হাংলৈ । দু থকপা বীনা  
রাম থুনা পকপা হেল্লি । বীভা অদুনা লাইনা অসিদা নাথুবদি কবগী আবা রামনা  
হাংলি । হিৎক চুফটনচিংবা ধোনাও অবস্থঃ থম্বোবী শোকই অদুনা জারম অদু মনুং  
য়েশিনখিনবা লয়েল কাঙুনা থম্বি ।

চঙংনবা মুত্তজা লৈবা মুম অবদা বী হেনমন্‌না লৈবা অদুগা বী হেনমন্‌না লৈবা  
অদুগা বী কুংনা লৈবা সহর অবস্থঃ লৈকাইদা লৈবা বী অসি মক্কার মৌনবক্তুনা রান্না  
থুংগল্লি । অদুনা চেকনিগদবা ওই ।

মুমগী কা থুদিংক নুংশিং নুংখা ; মঙাল চংনবা লয়েল থম্বগদবা ওই । বিহৎ-  
খোং হাংদোক্তুনা ডুববগী নিরম ভবা চুমই ।

লাইনা অসি পকপা বীনা বিজম্বা করিওবা পোং অবদা অভোক্তা অবদা বিজ-  
ম্বা হাংবে । থেংদোক থোংভোক্তুনা ইশিং অনাবা কুজোক্তুনা বিজম্বো । লাইনা



অসি পকপা জীবগী চাবা অদুগা অনাবা অসি পকপা শনদগী ভৰা খৰোৰ থকপদগী লাইনা অসি নারকই হায়ত্বে অদুনা শা অদু চাবা তারবদি নিংখিজনা যুনা খোংলগী চাবা তাই ; থকোৰ অদু থকপা তারবদি যুনা মতব থৰা চাংনা নৌহুদুগী থককম থোকই । নিয়ম অসি ভোংনা চাকদে অমন্ত্ৰং থককদে ।

কাৰবার জাং থৰা ভোবা বীভাদি লাইনা অসি যাম্মা পকপ্তি । বৈথুচেনবা থবক্কা হাওদুনা বৈথু ইভন্তুওনা শোৰ হোজ্জিনবা অদুগা উংকুন হাইকুল চেনবা কাৰবারদা হাওদুনা উকুল ভোইনা শোৰ হোজ্জিনবদা চংবা বীভা অদুনি । চুৰুট, গিগেৰেটকী শাবগী, থবক নুং হকপা বী, চেংগী কোলদা থবক ভোবা বীওই অসি লাইনা অসিনা নাগপ্তি চেকশিনবা চুমই । ফুরিৎতুবা, টুপি শাবা, ধুমুক তাইক্কক শাবা, ছাপা ময়েক ঠিক ভোবা বী অসি মনৰ পোনতক কমগপ্তি, কাৰবার অদুনা যাদদুনা, বীভাশিং অসিস্ত্ৰ লাইনা অসিনা নাগপ্তি । কলেজ স্কুলগী ওখা ছাত্ৰ অসিস্ত্ৰ মাংলেন কোন্না মতব খাংনা ফৰা অদুগা মপাল থোৱজ্জুনা মতিক চানা হকচাং কনবা থকোৰ লুমিং থুদিংগী ভোদবা ময়মদগী লাইনা অসিনা নাগপ্তি ।

যক্ষ্মাৱ কৰম ফহনগদগে ?

লাইনা অসি মতিক চানা লাইয়েংলগা ফৈ । কনাঙবা বী অমনা লাইনা অসিনা নৱেগা মাদু যক্ষ্মাৱনি হায়বা থংদুনা থুনা লাইয়েংথকলগা থুনা লাইকোকই হায়বদি অৱেগা বানি ।

মখাদা ইৱিৰা হিঙ্গাক অসি লাইনা অসিনা কানুৱে হায়বা প্ৰবান কংমবদি জিগটোবাইসিন অৱস্তা প্ৰাৰ ১/২ অমা নুমিংগাংবাইৱমদা প্ৰাৰ ১/২ অমা ভৌদুনা নোংমদা প্ৰাৰ অমমব ভোংদা ( মসলদা ) ইলেকশন ভো ; অমমব ভৌদুনা নুমিং ৪২ নি চংখো । হিঙ্গাক কাপ্পা অসিগা লোইগুা পি, এ, স, টেবলেট ৪ বগী ৬ কাওবা নোংমদা ৩ লক পিভো । মাসি পুন্মমক ভৌৱবা মভুংলা অনাবা অদু কংমবদা নত্ৰগা অমুক হোৱক্কবদি ধা ২ নৈৱগা হানুঙম অমুক লাইয়েংউ ইলেকশন হানুঙম বশিং চপমানুনা ভো অদুগা হিঙ্গাকস্ত্ৰ পি ভো । আইসোনাইজ (Isionized) শিঙ্গা জিগটোবাইসিন কাপ্পা অসি মনৱবা লাইয়েংনি ।

লাইনা অসিগী লাইয়েংবদা থংগদবদি অনাবা বী অদুগী মখা অদু মোহিপেদুনা কংগংহনবা অমন্ত্ৰং হকচাং লুখা হেনগংহনবা অসিনি ; অদু ওইৱবদি হকচাংনা থক্তি পুখোজ্জুনা জাৱব অদু মাংহনবা ওমুৱে । অনাবা থিংবগী পাকম মপালা সৈকদা অদু সৈৱয়ে । লাইনা অসি মনৱা ওপুা কগপ্তি অদুনা লাইনা অসি পকপা বীনা কপ্পগী অনাবা অসি লাই ৱেংদুনা চয়োল ১১২ নিদা ফহনগদি হায়দুনা আৰা ভৌগদু । দুংকিন অশেংবা মতব পুন্মমদা বগাং কাইনা কংবা, অকবা চিঙ্গাক বগাং কাইনা কংবা, ইংদুং F-17. H. & L. Moni.

মুনুংদা লৈবা খাদোক্তুনা য়াবমথৈ অহাংবা মপাঙ্গা লৈনবা। পোংখবা অদুগা পুকনিং বাদনা নুংঙাইনা মতম লৈনবা অসিতনা হকচাং অদু মপাঙ্গন ফগংলি, থুনা অনাবা লাইকোকপদামভেংলি।

খুদোং চাববদি লাইনা অসি লাইয়েংবা হোমপিতাল দা চতুনা লাইয়েংউ। অচৌ অচৌবা সহয়গী মকম অয়াবদা যক্ষ্মাৰি থুংবা মীদা লাইয়েংবা ভাঙ্কাৰ খানা ভোঙানু ভোপা লিংই। হাসপিতাললিং অসিদা লাউববা মীবু শেল ভিংহন্দনা হিদাক লেগ্না অমস্থঃ মভিক চাবা পাউতাক পিনৈ।

যক্ষ্মাৰি থুংবা মী অদুনা ময়ুম খাদোকপা চংখোকপা খুদোং চাবা লৈত্ৰদুনা মহাক লাইয়েংদুনা ফরোই হায়না ঋন্দুনা লিংবা কাউগনু। য়ুমদা হোংনদুনা লাইয়েংলবস্থ কৰা ঙমই।

ভোঙানবা কা অমদা মথস্তা লৈগদবনি। কা অদুগী খোং মিহখোং লাওনা ফাজোক্তুনা অহিং নুংখিল থমউ। ফমুং ফজনা নুংঙাইনবা শেমউ। নুংখিল নুংমাংদদি লমহাং তুহাংদা চংজুনা ওখাঙুয়া মকম অমাদা ফমদুনা নত্ৰগা হিধুনা মতম লেম্বু। অনাবা মী অদুন। লৈরিবা কা অদুগী ইমুং ফক্কাংনচিংবা অসি মবক মবক্তা কৰাৰা খোংলগা তৈখোক খেংদোকপা ভৌ।

অনাবগী ফমুং মোনুচিংবশি চয়োল খুদিংগী ভোইনা ২ নুংখাশ য়ানবা য়াবনা য়ান, ভিংখোকপা য়াবনা ভিংখোক ভৌদুনা পুং কয়ামকম ফোদোকউ। নুনিংগী বঙান অদুগা অগেংবা নুশিংনা যক্ষ্মাৰিগী জাৰম হাংপা ঙমই।

## চিক্কাৰ।

টিউবৰকুলোসিস হায়বদি যক্ষ্মাৰি থুংবগী লাইয়েং বাকম ঋনুৱকপদা চিক্কাৰ অসিনা মক ওইনা লৌখংকসবনি। অয়াবা মতমদা অনাবা মী অদু চানিংদে হায়দুনা থকউ, চাও হায়বা য়াদে। মতম অদুনা ভিটামিন বি, কমপ্লেক্স অসি মহি ওইনা ওইব-বস্থ টেবলেট ওইনা ওইববস্থ নুমিং খুদিংগী চাক মমাংগা পিজৌ। বি কমপ্লেক্স অসিগী বভেং ওইনবা ভিটামিন বি গ্ৰাম ৫।১০ নোংবদা অহুয়ক ২ পিজৌ। যক্ষ্মাৰিনা নাবা মী খুদিংবক কডলিভাৰ আইল নত্ৰগা হালিবিট লিভাৰ আইল পিজগনি। চাবা মনিংভৌনা মক্কাং কাইনা কংহনু। শকোম, য়েক্ৰম, শা, ঙা, উটৈ, মনামশিং, হুতাই চেংবাই গেছ চেং ভৌদবগী চাক, বকু পানবা হুতাই, লৈবাক হুতাই, দুবী, অদুগা অউভে অউভে নোইনেগংপা চিক্কাৰ মক্কাং কাইনা চানবা অনাবা অদুদা পাউতাক পিদুনা চাহনু। অমুঙালা য়ানবা পুত্ৰপ চাবা ঙমত্ৰবদি বচেং বচেং থৰা থৰা ভৌইনা ভৌইনা পিজৌ। বক্কা শকোম পিথকপা কৈ।

লাইয়েংবা মতমদা য়েংশিনগদবা ধৰা ।

অনাৰা মীগী মশা অদু চাংনাইনা ইৰুজ্জদুনা তৰু তহেন্না ধৰমদবনি । মকী মরোন তনাল তনালহলউ । অমুক নুংখিল চাংনাইনা নোংমদা অনিৰক মদা অদু ব্ৰহ্মনা উকথোকউ । নোমমদুনা নত্ৰগা চংখোক চংশিন ভোমদুনা হকচাং চোংখোকহনকদ অদুগা লাইহৌ হৌবদা মতেং পিকদে ।

অতোপ্লা মী অমনা লাইনা অসি শন্সোকখিদনবগী দমক অনাৰা মী অদুগী জোপুৱা কটো চামুচ, কপ, পুখম, তেজোং গেলাশ ফিরোন, ফামুং, গামশানচিংবা ধৰমদবনি । অতোপ্লা মশা ফবনা শিজ্নুবশিং অদুগা য়েশিনুগনু । খুং চাষা ফাওবা জোঙান ভৌ ।

মক্ষ্মাৰ থুংবা মীনা নুংখি হায়দুনা অঙাংমচা চুপহনগনু, মনাক নকনা ফাওবা শানিহনগনু । অতোপ্লনা চাগদবা পোং অমতা মানা শোকপা মাদে । ওম্বাবদি অনাবগী কা অদুদা হয়িং চংহন্দনবা লাকনৌ, অদুগা খাক লোক তিলনচিংবদদি স্তপতোং তোংহনবা চুমই । মখুম কুথুনা থমউ ।

অনাৰা মী অদুবু হৰাওহনু। ধৰা ওম্বলদি থুনা ফয়ৰুবা লাইয়েংবা মতেং মাদদা পি । ঈশ্বৰনু খাজ্জদুনা থুৱুৱা অসিমন্তু মায়ী উপকৰে ওইৱে হায়বশি অনাৰা মী অদুদা তাকপিগদবা ওই । ঈশ্বৰনা ফহনবা ওমদবা লাইনা লৈবা হোনদে । অনাৰা অগিনা নিংবা কাইদুনা শিৱগনি হায়দুনতা মখনথ্ৰবা অনাৰা মী অদুদি থুনা শিৱৱে ।

অনাৰা মী অদুগী মাংবা অসি নোংমগী অমুক কাইহনগনু । নুমিং খুদিংগী ঈশিং মরাং কাইনা থকহনু । ঈশিং মরাং কাইনা থৰুগা লাইনা অগিগী কজদা ছ অদু পুথোজুন। হকচাংগী মগান থোকহনখিবদা থুদোং চাই ।

লোকথুবনা অৱাৰা অৱা ওইৱৰুৱদি পলুপ ৩০ শুবদা শিৱিৱা লোক থুংবা অক-  
জুং ব্ৰংকাইটিজ ভোবদা পিজনবা তাকইবা হিদাক লাংথক অদু ভৌদুন। লাইয়েং মাদুগা চপমাত্নৈ । কনাওবা লাইনা অসি নাৰা মীদনা অৱজ্জা লোক মান্না থুই । মাসি ভৌৱ-  
বদি অমুজ্জা ব্ৰেককাষ্ট তোৱিওদা ঈশিং অশংবা গেলাস অৱদা লাইমজুইস জুৱা অৱা  
হাপুগা নুমিং খুদিংগী থৰুৱদি ফয়কই ।

লাইহৌ কল্লবদি ঈশিং অইংবদা কি লুপুগা মশা অপুৱা ভৈখোক নপখোক  
ভৌবিয় (মল্ল ভোবা) । মাসি ভোবদা পুং মখাই নত্ৰগা মাদুদগী হেন্না মতমচংহন্দুনা  
লাকনৌ ( পলুপ ২১ শুবা য়েংউ ) ।

ঈ ওইবা নত্ৰগা খাজ্জা ঈ মাদুৱৰুৱদি অনাবদু মেংওংগী ভৌহন্দুনা ইংনা খোং-  
খাদুনা লৈবা চুমই । পোংচৈ অৱুৱা অনাৰা মী অগিনা খাজ্জলুবা নত্ৰগা কল্লা হেন্না  
মোখা নত্ৰগা হকচাং কনবা শাজেল ভৌমবনচিংবদগী হেক ভৌৱকপা মাই । ঈ শুবা

অনু কল্পবদি উল বহি নত্ৰগা ইশিং অইংবদা কি লুপ্তগা থবাঙা নাং ওইবা ধোঁবডি । কি অনু সৌখোঁকুনা ভোঁইনা ভোঁইনা উল বহি নত্ৰগা অইংবা ইশিং অদুবা লুপ্তুনা ইংবা অনু কুইনঃ মচাং অবত্ৰদা থম্বুবা লাকনো । উল কংত্ৰদুনা ইশিং অইংবদা ভোঁবা জাৱবদি, চোংহল্লিবা কী অনু বচি ২ পাইদুনা নুংশিংতা হনকংহন্নবা হায়মু, অনু ওইব-বদি ইংবা অমুক হেনগৎনি ।

লাইনা অসিনা নাবা, মীনা ঝংগদবদি, নাবা কনবা লাইয়েংদুনা কৰে হায়না লোৱ-বন্ত অমুক হজিল্লকপা রাই হাইবদি কাওকদে । হকচাং কনবগী মৰম কৰম ভোঁৱগা ধোকপগে হায়বা ঝংনা চংতুনা মাদু ধোকহন্ননবা হোংনো ; লাইনা অসি অমুক লৌনৱজ্জনবা পল্লপ অসিদা ইৱিবা শন্ডোৱকপা অবস্থঃ লৌৱকপা অদুগী মৰম ঝংজিল্লনা লৌনৱজ্জনবা হোংনগদবনি ।

### হাৱা ( ব্ৰনকিয়েল এজমা ) ।

হাৱা থুংবা মী পুম্বসক উনৱে । মাম্বা হানা পোৱ হোঁল্লি নুংশিং চংনবা লম্বেলদা ( ব্ৰনকিয়েলদা ) রাওবা ভোং অপুৰা তিংখোক তিংশিন ভোঁদুনা থক থক নিকই, লম্বেল অদুবা ই পুন্সুনা পোৱই । লোক থুংবা ; হেকিবাৱ, উকুল হাইকুল পোৱ হোঁল্লি-নবদা মাপুৰিবা, শংগোল হোঁল্লোংনচিংবদগী ধোঁৱকপা মৰম নমউবদগী হোঁগল্লুনা নাৱক-পন্ত উটন । কি ঝংবা নত্ৰগা কৱিগুৰা মিগাই থৱাইবা অমদগী হোঁৱকপন্ত লৈ । অমুক হোঁবদা পুং কয়ামকম কবিদবন্ত লৈ অদুগা অহিং কয়ামকম চোঁল্লনা নাথবন্ত উটন । অনাৰা মী অদু লাইনা অসিনা নাৱকলবদি কবলে, হিমা ওমত্ৰে হিপুবদি পোৱ কুনগদোই । থবাঙী ভোং অদুগা পোৱ হোঁল্লোকপা থুশিংগী মৰোল আং অবা ধোঁৱ-কই । বহি অসি ভাইকেং ভাই, মাম্বা হানা নুংখা থিনা উই । থোং থুং ইংই, লোক মাম্বা চিল্লা থুই, থাক থোঁক্কে লোক থুবা মথুল ইহাৱ হাৱই । নপ নপ লাওবা ইশিং-গুৰা থাক শিংলদা থৱা ২ মাপুৱকপা রাই । অন্তৰ ভৌনা পুং কৰা মকম ভোঁৱম্বুগা অনাৰা মী অদু বায়ল্লনা তুমথখি নত্ৰগা পোৱ হোনবদু অন্তৰ অন্তৰ কোঁমলকই । চাক ইনশাং মাম্বা হোঁল্লি চাশিনবা অদুগা হৈনদবা কৱিগুৰা পোং অবা চাক্ৰবদগী অনাৰা অসি কল্পকপা উই ।

মাইয়েং ।

মাইয়েংমি মাম্বা লুই । চাবা থকপদা মুন্বা যোঁশিনবা হোঁটন । বক মৰাং থাঁন-চিংবা থাঁনোকউ । শিংখিজন থোঁলবা হৱাই চেংৱাই, মৰাবশিং, উটই, মৰাং কাইনা থিওঁ পদোঁম থকপদা বেৱা লৈডে । যেক্ৰমদি পংচা চাবা চুবদে মৰম চাদবা চাবা পৰখিঃ বিংগলু । অবাংবা যেক্ৰমদবা মাদে পুক নুংশিং কাইনমলু । পল্লপ ২৯ ডবদা

লোক ধুংসনী হিৰিবা লাইয়েং অদুগী মডুং ইনা চংখবুনা লাইয়েংউ । অনাৰা বী অদু ইনা হাৰবদি তপখনা মপান্না অৱায়া লৈদুনা লেনগদবনি । ধবক ধুংখিঃমজা চাং অবা গুদুনা চংকু । পাখংপা নুঃখাখিবা খোকহনগনু ।

ধবাজা কোৰেন্‌চেশন তৌৱগা শোৱ হোনবা ৰাৰদু ৰৱা কৈ । কোৰেন্‌চেশন তৌজিঙৈগী মৰাংদ। হোটি কুট বাখ তৌ, মাদু লোইৱগা কোৰেন্‌চেশন তৌ । কনা কনা শুৰদনা ধবাজা আইংবা লৈখিংগী কমথ্ৰেস অবা তৌৱগা পোংখাবন্থ খেংনথ্ৰে । হৌজ-জিঙৈগী মৱক অদুদা টনিক ওইবা হিদাক পিজৰা অদুগা অৰাৰা অৱন্থং আইংবা ইখিং হাঙ্গা খোঁষা তৌৱবদি অনাবগী মশা অদু ফগংনবা ধুদোং অবা পি মশা ফগংনবদি অনাৰা অদু শোল্লকই ( পল্লপ ২০ শুবা য়েংউ ) ।

চহি ৰৱা অসিগী মনুংখা লাইনা অসিগী মৱববা ৱান্না য়েংনৱে অৱন্থং ধনুৱে । মাদুদগী ধংনৱে অৱায়া মকমদা লাইনা অসিনা নাৰা বীৰু কানুহনবা ঙমলে ; ফৰা ঙমলে । লাইনা অদুদা কানুগদবা প্ৰোটিন জাংকী পোং অমুক ৰৱা ২ হেনগডুদা পিজগনি পোং অসিনা অহানবদা অৱাৰা অদু ৰৱা হেনগংপা ওইনা উনৱবন্থ মইবদদি অনাৰা অদু খিংবা অৱন্থং কহনবা ঙমলে । বী বী অদুদা পোং পোং অদুগা চানবা ৱেংনুনা ৱাসিনা ফগনি হাৰবদু ঠিক তৌনৈ ।



## সমাজগী লাইনা ।

### লাইতাবা (গোনোরিয়া) ।

কুনোবিয়া তৌরবদি ঈশিং উভোঃ ( অধিবম ) অদু পোমই, অঙোবা নত্রগা যাইঙঃ  
মচু মানবা পোৎ ঈশিং চৎপগী মমাং থানা খোরকই । মাসি গোনোরিয়াগী জাব-  
মনা তৌরিবনি, নুপা তিনুবা মতমদা চংখি । নুপাদা লাইনা অসি লৈবগা নুপীদা  
চংই, নুপীদা লৈবগা নুপাদা চংই । কবিশুধা মতমদা জারম অসি পকপা পোৎ হায়-  
বদি গামছা খুদৈ মমানগুবা জারম পজুনা চংলকপম্ উনথ্রে ।

খদম ।

মুপী নুপা শম্ভুৰা মতুঃ নুৰিং ৩ নিদগী ৭ নিশুবা কাওৰগী মনুংদা তৌরকপনা  
নমই । হস্তম্বা, য়েকপা, শংনিংবা, ঈশিং চৎপা মতমদা মাস্তা শাখিনা শাবা, ঈশিং  
উভোঃগী চোংলি ২ লাওবা মহি খোরকপা অসি লাইনা অসি লৈবগী খুদমনি । মহি,  
অসি মাস্তা থুনা কুংলিলকই, যাইঙঃ মচু মাত্ৰকই নত্রগা ভৌই । লাইয়েংদনা হন্সো-  
জুনা থম্ভুৰদি মথক লোমদা অম্মম চৎখংলজুনা মমৈদা ঈশিং উভোঃগী মফম অবদা  
চংলিলে মতম অদুদা ষ্টিকচর কোদুনা ঈশিং চৎপা মাস্তে, থিংলে নত্রগা তপ তপ ঐদু-  
না খজিক খজিক্ চংলে । মাসিগী কিম্বা য়াওহনবা মাস্তে । মতা চাববদা অনাবা বী  
অদু শিরবা যাই । জারম অদু ঈনা পুৰিদুনা মফম অটৌ মৌরকই, তাং তাংবা পম্মুরগা  
পোমখোজুনা মামনা শাখিনা নাই । লাইনা অসিনা বী মৰিং মাস্তা তাংলৈ । নোবা  
শোকপা অঙাংবা পোন্নকপা মতমদা মমাগী জারম মৰিক্তা পন্নজুনা মৰিং তাংবা  
কোদাইনি ।

ইমুঃ অবদা মমা ওইরিবা নুপী অদুদা লাইনা অসি পন্নবদি ইমুঃগী বী পুম্মমজুনা  
বোইমোক হেভোফা মচাশিংগী মরক্তা লাইনা অসিনা শপোন্নকই । মাসি মাস্তা খুদোঃ  
বীবা অবনি । অঙাং পুম্মমক পোন্নকপা যাই চেকনিম্ ।

কাইয়েং ।

অইহবা ভাভম্বা মাস্তা লাইনা কহম্বা য়েংবা ওমই । মদক জাংকী মিদাকদা

লাইয়েংবা ভায়বদি সলফা ডিয়াডাইন না তো। হিদাক অসি টেবলেট ২১২ অমুজা ওইনা চারগা নোংমদা ময়িরক পিজদুনা নুনিং ১৫ মি পিঅো। হিদাক অসি চান্দিউগী বনুংদা ঈশিং মরাং কাইনা য়াম্মা থঙদবনি। উইহগী মহি জুইস শুবা পিথকপা ঠেক। কয়ি কয়িগুয়া মকমদি য়েকপা হেল্লি। ডাঙর অবলা য়েংবনা কৈ, হিদাক অসি চান্দিউগা কয়ি ২ তোরকপা মতুংইনা লাইয়েংবা ওমগনি। বী অদুদা লাইনা অসি পকত্রে, চপচানা করে হায়বনি লেবরেটারিদা য়েংলগতদা থংবা ওমই।

পেনিসিলিনা লাইয়েংবদি থুনা থুনা কানুবা ফংদুনা কৈ। মসলদা (ভোংদা) ইট-নিট লাখ মরি ইষ্টেকসন তো। পুং কুন ময়িগা মতুংদা লাখ মরি অবগা অমুক ইষ্টেকসন তো। পুং কুন ময়িগী মতুংদা লাখ মরি অবগা অমুক ইষ্টেকসন তো। হোবদা ওইরিবা অনাবদি মাসিনা অদুম কোনুবসু য়ারে।

নুপীদা গোনোরিয়া তোবা।

অয়াস্বা নুপীনা লুহোংজি উদা লাইনা অসি পকহলুনা থুগা লুহোংলবা মতুংদা মতু মচাদা অনাবা অসি হাপচিলুনা নাহল্লি। ঈশিং চংপদা য়েকপা থিনবা অসিনা হৌরকই; অধিবমদগী অঙোবা নত্রগা য়াইঙং মচু মানবা মহি অনংবা ভায়কই। তোইনা তোইনা ঋজিক ঋজিজ্ঞা ঈশিং চংলকই। মইবদা অডাং লৈকম চনিং থোইদৌ মখা য়াওরকলে। মাসি লিবেগরিয়া কোবা লাইনাদসু তোই। (পল্লপ ৩২ শুবদা য়েংউ) নুপীনাচা পোক্তবা অসি অয়াস্বদি গোঁনোরিয়ানা থোকহল্লুকই। চুগা মচা পোকহল্লবা অদুদা নন্তে, মপুননি চুগা অরাবা জাং ২ মশাদা পোকলকই। মাবুবু বীউতনা নুপীগী বৈগী লাইনা কোটেন। নুপাদা য়েংবঙম নুপীসু চপমানুনা লাইয়েংউ।

## সিফিলিস।

লাইনা অসিসু নুপী নুপা শম্ববদগী পরকপনি, নুপীদা লৈরম্মগা নুপাদা পকলকই, নুপাদা লৈরম্মগা নুপীদা চংলকই। নুপীদা লাইনা অসি পরম্বদি বীয়েজইবা মবুক বনুংদা লৈরিবা অডাং অদুদসু চংই। মাসি পোকজিউদা ভৌরবদি। সিফিলিসকা বস্তু বগা অনি অসি সমাজদা য়াম্মা লৈরে। সিফিলিস না বিং হেল্লি।

নুপা নুপী শম্ববদগীদা নওনা অউও অডোরা মতুংদসু অনাবা অসি পকলকপা য়াই। নুশিলুনা চুগা অনাবা পকপা বীপী মশাদা য়াওবা অগাং অদোব পোকউমবনী অবাবা বীনা শিজলুবা সিনরেট পাইপ কাটা। চামুচ, কপ, পুথব ভেজোং শিজলুজববনী অইবা অসিনা নাককপা য়াই।

অহানবা খুবম উনবা হারববু অধিবমদা জেংককদা ময়দা কুংখিৎদা অগাংগা মকম মচা অমু উই। অধিবমদা ময়দসু শোচ শম্ববদা হকজাংবী মকম অবলা সৈম

রাই। নুপা নুপী ভিন্নৰূপা মতুং চায়োল ৫ গী মতুংদা উৎলকপনা নবই। অপাংপা অসি ভোনা ভোনা শেংকুজা হায়বদিগী থুংকমদা নাইকল অনিবা নত্ৰগা অবয়োমত্ৰদা মতুং মতুং ওইনা পোঁবা মান্না লৈ। ভোংখংলবা অপাংবদু বঁৰা পাঁকখোঁকুনা চাওবক্ৰে।

অপাংপা অনু উৰবা মতুং চায়োল ৬।৭ লৈরগা, লাইকুপ খোঁকপঙবা হকচাংগী বকম পুম্ববজা কোৰি মচু মান্না পংছল অনুোৱকই। কোঁকচিকপা ওনিংবা কোঁক-  
জাওবা চানিং থকনিংদবনচিংবা খুদম কয়। বকমস্থ মাওশিল্পকপা রাই। মতুং হাইকেং  
তাৰা অপাং অনোম শেংথোজা শোজগী (অমাংখোংগী) অকোই বদা তৌৱকপা রাই।  
শব মায়া কোঁৱা, চবুন চবুন কেনবস্থ উনথ্ৰে। বী পুম্ববজা খুদমাশিং অসি ভোদবা  
রাই, অহেন অবাং নাই।

লাইনা অসি পকথ্ৰবা মতুং থা মায়া লৈরগা নত্ৰগা চাহি কয়গী মতুংদা অছব-  
জবা মওগী খুদম কয়। বকম পিরকই। হকচাংগী বকম থৰদা চাওনা হস্তিন পাংলকলে।  
নাভোন মনুং চাকিংডুনা অহোবদা ওইহল্লকই, কোঁকী শক্ৰ অদুগা অতৈ হকচাংগী  
বকম বকমগী শক্ৰ মচেং ২ কেনবস্থ তৌই। খোঁপ, নাৰ্ত, হাৰ্ট অদুগা ইগী উতোংদা  
নাৰা অকনবা লাইনা কয়ামকমদি সিকিলিসদগী পোঁকপনি।

লাইয়েং।

চিংলবা হেঁক পোঁৱবদা কনাওবা বী অবনা মশা অদুদা লাইনা অসি লৈ লৈতে  
হায়বা থুনা য়েংখোঁকহনগদবনি ময়মদি থুনা ওনু। লাইয়েংবা হোঁগৎলগা হকচাং শেংনা  
কলুনা লাই কোঁকপা রাই। অইহবা অখংবা ডাক্তৰগা তাম্ববনা থৰাইগী মকনি। ই  
পৰীক্ষা তৌদুনা য়েংবা অদুগা মাইক্ৰোসকোঁপগী মতুং লোঁদুনা য়েংকম বোঁকই। লাইনা  
অসি ম্বমদা য়েংবা মাদে ম্বমদা হিদাক চদুনা লাইয়েংবশি অৱেয়নি।

ডাক্তৰ অদুনা লাইয়েং বস্ত্ৰ অনিগী ময়জা মহাত্মা পাঁবা কগদবা অবদা চংখগদবনি।  
বস্ত্ৰ কুইনা চংনয়ক্ৰবা মবাং ঠেংগী হৌদুনা কৰে হায়বা খংনবদা বস্ত্ৰদা চংখবা রাই।  
ভোঁবদদি মাঁবু বডম শাংনা চংই মায়া হৈনগম্বে। আৱশিৰিকেল কয়পাঙিও আংকী  
হিদাক অনু বিনবথ ইষ্টেকসন ওনু। ওনুতৌদুনা ইষ্টেকসন তৌগদবনি। মতুংদি চাহি ১।২  
কাওকা চোনখনা ভৌ। অনিগুবা ময়েংবা অজাংদা অদুগা অহনদা পক্ৰকপা কুইড্ৰেইঙলা  
পেমিসিলিন ইষ্টেকসন ভৌগনি। অহম্বনা নুৰিং ১০।১২ নিকপঙবা নুৰিং থুদিংবী  
ইষ্টেকসন তৌৱকুনা মোটভা। বিলিগান ডক্ক ইউনিট কাপউ। ময়ক ময়জা ই পৰীক্ষা  
তৌদুনা আয়ম লৈ লৈতে কৈ কস্তে য়েংউ।



## নুপীগী লাইনা।

নুপীগী থাগী ঝোংকাপ কাইদনা চংপগী বরষদা পদ্য ১২ শুভা ইদুনা নৈনধ্রে, ঝোংকাপ কাইদনা লাকপা অনাবা মণ্ডং কয়াকরম মসু লৈরি। ঝোংকাপ পুৰলেপ লেপখিবা, ঝোংকাপ লাকপদা মায় নাবা ঝোংকাপ হেন্না লাকবনবা মচু জোনা লাকপা লিকোরিয়া হায়বা ( মাসি ঝোংকাপ লাকপা তানকম অনিগী বরজ জোরে ) F অসি নুপীগী ঝোংকাপ লাকপগা মসি লৈনবা অনাবনি।

### ঝোংকাপ পুৰলেপ লেপখিবা ( এয়েমোরিয়া )।

মচাং ওইনা অয়াবা লৈগাবী মচা অসি মশাগী চহি ১২ শুভগা থাগী ঝোংকাপ নুপী ওইবগী হোনবী অদু উৎলকই। কনাওমদা মশা মউ কয়গা চহি মাপলদা উৎপসু লৈ, অদুগা খেলগনা চহি ১৫ শুভা উটৈ। মশা কয়বা হোম ২ চাওদুনা ডিঙ্গং লাইকং-বদি কয়িসু বানা চিন্তা ভোরকম লৈতে, চহি ১৭ শুভা কাওবা উৎলকবা লৈনৈ।

বন্দ্যার থুংবা নুপী মচাদি অনাবা অদু কোজিবা কাওবা ঝোংকাপ লাকলোই।

ঝোংকাপ লাকতবা অসি ইউটারস কোবা অদুগা অভাতি কোবা ইত্ৰি অসি অদু মপুংকানা চাওজগসু তোই। অখিব মচাওজগসু ঝোংকাপ লাক্তে। ডাক্তারতনা কবি কয়বা ইত্ৰি শোইদুনা ভোরিবনো হায়বদু তাকপা জমগনি।

ঝোংকাপ লাকপা হোথ্রবা মচুংগা হাওরা পানি হোংদুনা অনোবা অভোলা মকম অবলা লৈকরা নজগা টাইকোড কানেট কিবার লোক থুংবগুয়া লাইনা অবলা মাকপা লেপখি। মাসিওম মচুংগা ভোরকপা অদুপি নুংগা বিকম খোক্তে; মশা মউ কয়গা, অনাবদু কোকথ্রগা অদুক মলাকচগনি।

লাইয়েং।

লাইনা অসিনা মাকপগী মজং মায়বনিনা লাইয়েংসু মজং মায়ই; বিংকমইক মজং অদু কোকরা হোংবনবা অহানবা ভোরগদা মবকনি। মদুম পানবা নুপীগী ঝোংকাপ লাকবনবনগী লেপথ্রবদি মীয়েল্ল হায়না থংগনি।

খোংকাপ লাকহনুবা লাক্ৰবদা মখাগী লাইয়েং অসি তো। ময়্যং কংবা নুপী মচা ওইয়বদি অকবা চিষ্টাক পিজদুনা নোইখংহনুবা লাকনৌ। থবক ইংখাং হেনমনু পংগু শুহনগনু। নুবিং খুদিংগী অহাংবা মকমদা মখা ফনবা খজেন নিংখিনা তোহনু, অহিং খুদিংগী পুং ৮।৯ তুমহনু। মাসি মামনা কটিনু ; অমাংবা য়ৈখংলবদি পন্দুপ ২৫ শুবদা হায়বদি অদুগী মত্তংদা লাইয়েংখৌ। খাগী খোংকাপ থক লাকখিষ্টা নুপী মচা অমা লাইয়েংবা হৌবা তারবদি ইহান হানবদা অশাবা ঈশিংগী এনেমা অমা তোদুনা অমাংবা লৌখোক্তনা খোইরি লিনশাং তরু তরুহনু। মখংদা এক ডিগ্রি ১১০ গী সিজ বাথ অমা মিনিট ১০ চংনা তো। খোংনা ঈশিং অশাবদা তিংলগা অইংবা ফি অমনা কোক্তা কুপউ। পন্দুপ ২১ শুবা য়েংউ। ইষ্ট্রজেনিক ইষ্ট্রেকগন তোবা কানুগনি। মখঙা হায়খিবা অদুগী মত্তং ইনা অশাবা ঈশিংনা এনেমা তোবা খোংনা সিজ বাথ তোয়গা ইংবনা খিংদুনা লৈরখা খাগী খোংকাপ অদু লাকনি।

### খাগী খোংকাপ হেনমন্না চংপা।

হেনমন্না চংপা অসিগী ময়্য মাম্না লৈ। ইউটারস হায়বা ইনড্রিয় অদু নারগস্থ তোই। অঙাং পোকলবা অবস্থঃ মত্তং অঙাং লাইয়েং চংপা মতমদা তোই। লাইয়েং চংপা মতমদা মচং মকাই লৈহৌরগা তোবনা নমই। অঙাং লৈরখা উম অদুগী মচিল অদু শেগাইরগস্থ তোই। করি করিগুয়া মতমদনা অঙাং পোকপা মতমদা হৈতদুনা অমোং অকাই শৌরশুমুরগা মাদুদগী জারম মনুংদা চংথুগা তোবস্থ লৈ। খাগী খোংকাপ লাকপা মতমদা অমোংপা ফিজং ফিগাই নত্রগা অমোংপা চেজংনা তৈখোক খোংতোক উরগা জারম মাদুখিদুনা তোবস্থ লৈ। মাসিগুয়া মত্তং অসিনা তোখিবা মতমদি ঈশু মাম্না চংলে, নাবস্থ নাই।

মতম অসিদা মুমদা মরনুই লাইয়েংজবা লুরে। হোসপিতালদা চংপা অমা নত্রগা ডাক্তর কোদুনা লাইয়েংহনবা অমা তোগদবনি। অনিমক অসি অমতা ওইবা ডমদ্রবদি পন্দুপ ২১ শুবদা ইরিবা ঈশিং অশাবনা অখিবদা দুস তোবদু তো, কানুগনি। ঈশিং অদু মাম্না শাহনগদবনি। দুস অদু তোবা লৌইরগা অইংবা ঈশিংনা অখিবদা কৈগলগদা য়েই। ফমুংদা লেংগনা লেহনু ; ফমুংদা লৈহনবা হায়বদি খোংকাপ লাকপা মতম পুয়মজ্জা তো।

লৈশাবী মচাদা লাইন অসি তোয়কপদি হরন কোবা হকচাংগী গোং অদু গোলবাল ওইয়গতদা খোকলকই। মতম অসিদা ডাক্তরমা হরন অদু পিজদুনা নত্রগা কাথুনা চুকখোক্তগা খোংকাপ চুয়া লাকই।

### খাগী খোংকাপ লাকপদা মাৰা ( Pain )।

খাগী খোংকাপ লাকপদা হকচাং থা নুংগাইডবদি মখিষ্টি অদুদা মাকবদি অক-

ইবা খায়া লৈয়ে হায়না খংনগদবনি । মখঙা হায়খিবা ই য়াম্মা লাকপা অদুদম্ব নাবা য়েকপা খিনবা তোই । নাবদু খায়াংলা লাকনবা ওইবা য়াই । পুকচনিংলা লুম লুম লাওনা নববঙম করিঙম জৌবম্ব লৈ নত্রগা ইউটারসলা চক চক খিনবঙম নাবম্ব লৈ । লিশাং শিংনা নাবম্ব লৈতে, লেপ্প লেপ্পগা নাই ।

লাইয়েং ।

থাখিনা জৌদুনা নারবদি ডাক্তর খানাদা চংপা অমা নত্রগা ডাক্তর কৌদুনা য়েং-হনবা অমা জৌগদবনি । ইউটারস অদু নারে, অখংবা ডাক্তর নন্তনদি হৈয়রোই ।

মুমদা লনুই য়েংজবা তারবদি মখাদা ইরিবা অসিঙম চংখো । থাগী থোংকাপ লাকদৌয়ে হায়বা মতাং অদুগী নুমিং খরগী মমাংলা হোট ফুট বাথ অদুগা হোট ফেজা-ইনেল দুস তো । মখংগী নুমিংতা সিজ বাথ তো । অমাংবা য়েংখংলবদি লুম্ব ২ শাংবা ঈশিং না এনেমা অমা তো । অমাংবা য়েংখংলবদি লুম্ব ২ শাংবা ঈশিংনা এনেমা অমা তো । পন্দুপ ২১ শুবদা ইরিবা করম তোনা ভেজাইনেল দুস, এনেমানচিংবা জৌগদ-বগে হায়দুনা উংলিবদু য়েংউ । তোরিবা হায়রিবা অসি হেক তুমলমদাইদা জৌবা কৈ । থোংকাপ লাকপা মতমদা ঈশিং অশাবা লিকলিদা হান্নগা পুকচনিংলা থমউ নত্রগা কোয়েন্টেশন তো । ঈশিং অশাবা য়াম্মা মরাং কাইনা থকপম্ব কৈ ।

## লিকোরিয়া ।

লাইনা অসিনা নারবদি নুপীগী অখিবমদগী অঙোবা মহি থোরকই নী অদু মখা শোল্লি, খায়াং নাই, ইউটারসগী মফম অদু য়েক খোংলি নুংগাইতে, অখিভম ময়া শাই । মাসি জৌবদি হোস পিতালদা চম্বুনা লাইয়েংলু নত্রগা ডাক্তর কৌ । অইংবদা পং লৈ লৈবা, থবক ইংখাং হেন্না শুমনবা চিষ্টাক মতিক চানা মবাং কাইনা চাবা ফংদবা, নুপা নুপী হেজিন্তা তিনুবা ; খুংলাইনা পাইদুনা শানুবা অদুগা ইউটারস নাবা অসিনা ইউটারস নাবা অসিনা লিকোরিয়া জৌরকই । গোনোরিয়া জৌরগম্ব লিকোরিয়া জৌই ।

মরম মরম অদু য়েংলগা জোঙান জোঙানবা মন্তংলা লাইয়েংগদবনি । মুমদা জৌবা মবা হায়ববু অখিভমদা ঈশিং অশাবা দুস জৌবা অসিনি । এক ডিগ্রি ১২০ গী ঈশিং অশাবা কোয়ার্ট ৬৮ লৌদুনা মাদুদা চামুচ ৮ বরিক এসিড নত্রগা পটাশ পামেজেনেট চামুচ অমা মাদুদা মাদুদা দুস তো । পটাশ অদু শিজলুবা জৌবদি ঈশিং পাইন্ট অবদা তো । ঈশিং অদু নিংখিজন ৩০খাইদুনা মরিক অবতা মাদুদামবৈ তুমচম্ব । অদুদগী ঈশিং কোয়ার্ট ৬৮ কাওবা মাদু । দুস অসি নুমিং খুদিংগী তো । এনেমা চম্বোল অবদা অম্বলক তো । পন্দুপ ২১ শুবদা ভেজানাইল দুস করম জৌবা হোসৈ হায়না জাকইবা কৈ ।

## অধিতম মপাঙ্গা নাবা ।

হকচাংকবা অধিবননা শাৰা, পাংপা পুয়বক বোংপদগীনি । অধিবন নিংখিঅনা সুবিংখুনিঃ চাবথোকনি । বপাল অনি অদুগা বরজা লৈবা অবোংপদু নিংখিঅনা নৌ-  
খোজুনা চাবথোকউ । হকচাংকবা, ঙাংং ঙাংবা, পোয়া পাংপা পুয়বক অসি থুংনা পায়-  
দুনা পায়দুন শানুবা, গনোরিয়া, লিকোরিয়া য়ুং অবোংপা হানবা ; অবোংপা কী,  
চেনচিংবনা থাগী থোকাপকী বতবকা তৈথোকপা অসিদগী পোকই ।

লাইয়েং ।

করি করমু ভৌরিবনো হায়বদু থিরগা বাদু চুবথোকউ । অধিবন দগী থোরকপা  
অবোংপনা নাবা শাৰা অদুগা পাংপা ওইরবদি থোরকবদু থোরকনবা লাইয়েংউ । থুশা-  
না পাইবদগী ওইরগা পাইবদবা হোংনো ।

হিকননু বরম অনা ওইবা রাই, এপেনভিঅলা পিরিবা প্রিসক্রিপসন নং ২১ শুবা  
অদু শিজ্ঞনো । অদু শৌঅময়ানা ওইরবদি থ্রেদ ঝারম্মা তোবঃ রাই । পন্দুপ ২৮  
শুবা ইরিবা থ্রেদ ঝারম্মগী লাইয়েং অদু তো ।

প্রিসক্রিপসন নং ২২ শুবা ইরিবা হিদাক অদুনা বাথ তোবদা হাকচাংকবা য়াম্মা  
কসনি । হিদাক অসিনা চামলবা বতুংদা প্রিসক্রিপসন নং ২৩ নত্রগা ১১ শুবা তৈয়ু ।  
লাই চাৰা বকম লৈরবদি হেন্দোকউ, সলকা থিরাঅল বলম তৈয়ু ।

## ইউটারস অমসুং ও ভারি নাবা ।

ধরাং নাই ; পুকচনিং নাই, রেকই, থিল্লি, লুম ২ লাওই, পুক কংখৎলকই ।  
লাইহো হৌই, অধিতমদগী মনম নমথি বা পোং থোরকই, অদু নক্তবা অউে অউে  
খুদম করানু উহলুকপা রাই । বাসি ইউটারস অবস্থঃ অভাতি নারগা তৌরকই । অবস্থ  
ওইরবনু অবস্থ ওইরবনু খুদমনিং অদু বতম শাংনা লৈশিল্লুকা অদুগা লাইয়েংব-  
কবিয়ু হারকা য়াজবদি নুপী অদু বেছা উপাই অনা তৌদুনা হোসপিভাল দা পুদুনা  
য়েংলুয়ো নত্রগা ভাভির কৌদুনা য়েংহল্লুগা লাইয়েংহল্লো । খুদমনিং অসি উৎলকপা  
লাইনা থুরদি অরাইবা লাইনা নভে । নিংখিঅনা য়েংজবদি শিগনি ।

## অঙাং পোঙবা নুপী ।

অধিতম অদুগা অউে অউে অঙাং পোকপদী ইজির বশুং কানা চাওজবদি অঙাং  
পোকভে । বাদু পনোরিয়া, সিকিলিসবডিংকা কস্তবা লাইনা করাবকম থোকহল্লি ।  
অবস্থ ভাভরানা য়েংলগা থাং থাদুনা শেবগজা হিদাক্সা তৌপজা হায়বদু লেদুখনি ।  
অঙাং পোকপনি নুপীনা ভাভা য়েংবননু কানুদে বরা ওইরিবা নুপা অদুবনু কবি কবি

অশোইবা লৈবপে হায়বদু পদীকা ভৌদুনা ঝংগদবনি । লেবারটারিবা গিবেন পদীকা ভৌদুনা পংলগী নুপা অদুগীদি বাদুনা অয়েম্মা ঝংবা ভবগনি ।

বচা পোক্তবা বস্ত্ৰঃ ঝংবা পংলু লুনা লৈবমদে বখাগী লাইরেং অগি ভৌবগা কোক্তনি ।

নুপা নুপী পংতিন তিনুন্নবস্ত্ৰ অঙাং পোক্তে । নুপা নুপী তিনুবা অগি থা অববা অমুক অনিরকনা চপচাই । মতবস্ত্ৰ খোংকাপ লাকপা হেক মবাংবা নত্রগা মতুংবা তিনৌ । পন্দুপ ১৯ শুবদা রেংউ । ইউটারল অবস্ত্ৰঃ ডিজাইনানগী খোরকপা অবোৎপনা জীব (Spermaten) অদু বাংহনদুনা অঙাং ওইহল্লে । মগিগুহগী মওংখদি মুখিং খুদিংগী বরিক এগিড মহিনা অখিভম মনুং মপাল দুস তো । বরিক এগিড অউল্ল মখাই অমা ইশিং কোরাট ৪ দা মালুগা বাদুগা দুস তো । মহি অদু খাৰা মাবমঠে খাৰ-মুনা হকচাংনা ঝাংবা ওয়া রেংদুনা তো । নুপা নুপী তিনুবা মতমদা অদুগা বখঃ মুখিং কমানিবস্ত্ৰম দুস ভৌবদু তোকউ । তিনুন্নব মতুংবা নুপী অদু কমুংদগী পংচং চংখিগনু পোংখাদুনা মতম খরা লৈগদবনি ।

নুপী অদুগী মশা অদু তিভং মাজং বা ওইববনি মাদু চুমখোক্তুনা মশা লোই পেনুবা হোংলবিদু । অহাওবা অকবা চিষ্টাক মজাং কাইনা পিজৌ । থবক পংকন কল্লা ভবক-পনু মশা চোকখবা কস্তে ।

## পন্দুপ ৩৩ শুবা

# উনশাদা পকপা অনাবা ।

~~~~~

হাইডস ।

চিষ্টাক খোইত্তবা জাংনা চিকপা হ, বৈশা অইংবা অদুগা লৈ অবস্ত্ৰঃ উগী কশাভকগী পোকপা পোলেব ; অদুগা লাই কোবা শিংলি জাং অদুগী খোরকপা খোমোক বরবগী উনশাদা মাতুগিবা জ্ঞান অগি মাত্ৰা হেনগংলকই । মাত্ৰা হেনু হেনগংলকনা মতমদা হ জাং অমা পোকলবই, বাদুবু হিসটাবাইন কোই । হ অগিনা ইনী খাও উস্তেঃ বচা মজ অদু লাজখোকলকই, বস্তম অদুগা ই অদু মুরকুনা বকম অদুগা পৈদে, খোমল জক্ৰে অবস্ত্ৰঃ হাকঅয়রে ।

লাইয়েং ডাক্তারশিংনা এন্টিহিস্টামাইন হায়বদু ইন্ডেকসন ভোই । অনাবা মী
অদুনা ডা, মকু পানবা ডা, মাখন, চোকোলেট, তিলহো, চনব, চেংগুম, খামেন অশি-
নবা, য়েক্স, ছালোম চমপ্রা, ধবি, চিনরে অদুগা ওকশা চারোহিদবনি ।

হকজবা ।

উনশা মখাদা মহিক চংদুনা লৈরগা হাকজরকই । খুরজগী হাকজবা হোরকপনা
নমই । খুজ্জংদগী হোরকপসু লৈ ; খোইমনুংগা ময়াদা অদুগা খোমদগী হোরকপসু
উনৈ ।

খুনব ।

মফম অমদা হাকজরকই, হোংপদগী মফম অদুদা তকখাই নত্রগা ঈশিং হান্নি ;
ফুরি থুংলকই, নত্রগা ঙংং ঙংলকই । ইমুং অদুগী মী পুম্মক শিনবা থুংনা শন্যো-
ক্সুনা ফুরি ঙাঙনা থুংনরকলে ।

ফুরি থুংহল্লোই হায়বদি ফুরি থুংবা মী অমদা ফলম্বা নত্রগা হিপলম্বা মফমদা
চংগনু । ফমুং তিনুবা ; কি তিনুবা অমসুং শৃদৈ তিনুবদগী ফুরি হাকজবা লোনরকই ।
অদুনা ফুরি লৈবা মীগী মপোং মচৈ শিজন্নগনু ।

লাইয়েং ।

অনাবা মী অদু ঈশিং অশাবা অদুগা সাবনগা শিজন্নদুনা তশেং তশেংনা ইরুজ-
গদবনি । গছক শরুক ৭ কা ভেসেলিন নত্রগা যুবী খাও শরুক অমগা তিনুদুনা মনম
শেবলগা তৈয়ু ।

গছক অদু খাও অদুগা নত্রগা ভেসেলিন অদুগা নত্রগা কবুক অমনা ওইরবসু ফুরি
অমনা ওইরবসু কল্পনা নিংখিঅনা তিনুহল্পগা অমুক নুমিংগাং অমুক অমুক তৈয়ু ।
নুমিং হমনি তৈয়ু । ডেবা মভমদা নিংখিঅনা চংনবা নোইয়ু । নুমিং ৩ নি অসিদি কী
শেংলিবা অদুগা ফমুংগী কী অদু হোংগনু, হানুগী অদুনা মাদুমা চংখো । নুমিং
হমনিগী মভুংগা ঈশিং অশাবগা সাবনগনা নিংখিঅনা ইরু মাইথজরগা অনোবা কী
শেংলো, অনোবা কীনা ফমুং থালুনা হিপলো । হানু শেংলম্বা কী অদুগা ফমুংগী
কীরোল অদু ঈশিং অশাবদা বিনিট করা মফম লোলুগা নুংশাংগা কংনা কৌসোরগা
অমুক শিজন্নবা মগনি । মাস্তব তোবদা হাকজহল্পবইবা মহিক অদু লোইনা শিরগনি ।

কেখেল্লা চুরি হাকজবগী হিদাক জাং জাং মোল্লি ; হিদাক শিং অদু কানুবা
মগই । এমকাবিন্তন, এম ঙু বি, নত্রগা বেনআইল বেক্সেট ফুরিগীদবক শেয়ুবা অদু
তৈবা কৈ । কবি কবব তৈগদবগে হায়বদু ইদুনা মগবনি ।

হিক ।

মশা নিংখিজন শেংদোক চানথোকুনা তরু তরু লেগনদবা মীতাদি মশাদা অব-
স্থঃ মকোজা হিক লৈ । ফিরোল তরু তাহনবা শেংগা অদুগা নুমিং খুদিংগী ইরু মাই-
খজদুনা মশা মউ তরু তরু থবা মীতাদি হিক লৈতে ।

হকচাংদা হিক (মো) লৈরগা হকজরকই । হাকজবা অদু হোংপদা পাংখো-
কলকই, অদুগী মথঃ মথঃ হকচাংগী মফম পুম্ভমক থরা শন্দোকই । হিক অদু ফিদম
পকই, শেংন চানবা ফীদা অথুপ অথুপগা মফমদা নথুনা লৈবা উই । হিক অদু লৈহ-
ল্লোই হায়রবদি ফিরোল অপুয়া ঈশিং অশাবদা মিনিট কয়া মরুম লোন্সুনা শাহলুগা
নুংশাদা কোদোকউ মো (হিক) পুম্ভমক শিখিগনি ।

হিক জাং অমা লৈ ; মাখোই অদুদি অখিবম ময়াদা শম মরুতা লৈ । মাসিদগা
হকচাংগীমফম অতৈ অতৈদা চংখোক্তুনা শন্দোককই । হিকশিং অসি হাংশি হায়র-
বদি কোরে সিত সান্নাইমেন্ট গ্রেন ২ ঈশিং আউন্স অমগা সান্নুরগা হিক লৈবা মফম
অদুদা নুমিং খুদিংগী তৈদুনা চয়োন অমা চংখো । হিনাক অসি ছনি, চেকশিনা
শিখিনো । এপেনডিল্লদা ইরিবা প্রিসক্রিপসন নং ২১ শুবগী হিনাক অদুনহু হিক
শিহনবা ভমগনি ।

কোজা লৈবা হিক ।

মচাং চপমান্না কেরোশিন থাও অদুগা যুবী থাও লৌদু না পাত্র অমদা নিংখিজন
মানখাইনরগা নুমিং খুদিংগী নুমিং দাং রাইরমদা কোজা নৈনা নৈনা নুমিং ছমনি
তয় অদু ওইরবদি হিক অপুয়া লোইনা শিগনি । তৈ অসি তৈবা হেক লোইবগা
টুপী উপশিল্ল নত্রগা ফি অমদা চেংনা পুন্সুনা টুপীওম শিখিনো । অয়ুজা সাবন অব-
স্থঃ ঈশিং অশাবা তৌদুনা নিংখিজন চামখোকউ । অনাবা অসি পকপা মী অদু থাও
অসি তৈরিঙো বৈনাক্তা হায়রবদি লৈরঃ ; টোত নত্রগা থাংটৈ মনাক্তা চংবা মাইন হায়রা
খংহনগদবনি অবস্থঃ চংহল্লোইদবনি । কোজা অপাং অনোম লৈরবদি যুবী থাও নত্রগা
ভেসলিন থরা নানশিল্ল ।

হিকবু মাংহনগে হায়রবদি বেবি সোডা চামুচ অমা ঈশিং পাইন্ট অমদা মানশি-
ল্লগা নত্রগা ভিনিগার টেবল স্পুনকুল অসি ঈশিং পাইন্ট অমদা সান্নুরগা চয়োন অমদা
অহবলক তৌদুনা কোক লুখোক্তদবনি । মাদুগী মডুংদা শমখেং ফজনা হাংডোকউ ।

মাইয়েং অসি নুমিং ১০ নি খুদিংগী হিক অদু পুবলৈ লৈতনা কোক তরু তরু
লৈজিবা কাওবা ভৌ ।

কমুংগী মা ।

কমুংগী মা অসিমা চিকুনা অহিঃ নুংখিনদা বী ওংলি অদুগী বখঙা অকনবা
 শিগনবা লাইনা কয়াবকম পুদুনা বী অমদগী বী অমদা মৌনহল্লি । কিৰোব কমুং
 কামুংগী কী অদুগা কমুং অসি ইশিং য়াম্মা শানা লুম্মগা য়াদুদা লুপথোৱবদি য়াশি,
 লৈবা ওমদে । কমুং কায়ক কায়ক চংদুনা লৈখিবা থোৱবদি কায়বলিক শক্ক অবা
 শক্ক শক্ক তলুঙা য়ানুদুনা নত্ৰগা জিঙগোল ; আইজল ; সেনিটাস নত্ৰগা কেবাইল
 নিংখিজন হৈচিনুনা চংহল্লু । টারপেনটাইলত্ন মতৌ অদুগুম শিজনুবা য়াই । দি,
 দি, টা নত্ৰগা দি, দি, টি চামদা ওয়াগী য়াংদা য়ানুদুনা শেয়ুগা চাইথোৱবত্ন কোতনি ।

হকচাংকা যুগুৰ য়ুনা মতৌল কাহুনা চোংথোকপা (শিমপল) উৱিৎ ।

শিমপল উৱি অসি য়াইদা, নমগন্না অদুগা লেংবান্না চোংথোকপা উৱৈ । লাইবা
 অসি হকচাংগী খাওগী শক্ক অদু উনশানা নিংখিজন পুথোকপা ওমদবগী ওইয়কই ।
 খাও অদুবু লেক হায়রগা থংটৈ । চহি য়াবজিবা বী খুদিংমজা উৱিৎ থুংদনবা য়াংজো-
 বনা হোংনবা চুয়ই ময়মদি ফনবা লাকনববুদি চংলজ্জনবা থিংহোবনা হেনু কাটৈ ;
 লাই হকচাং কনবা খাজেল মতিক চানা ভৌগদবনি ; মতম চানা পোংখাপ্লবনি ;
 ইশিং য়াম্মা থকউ ; উটৈ হটৈ অদুগা মনামশিং ময়াং কাইনা চাও, অশংবা মনামশিং
 চাবা য়াবনা কৈ । কাংডৌ গী জাং চিঞ্জাক অসি চাগনু, অথুম অহাওনচিংবা মিঠাই
 চাকদে । নুবিং খুদিংগী ইক্কজৌ ; য়াইমিং সবোনা নুবিং খুদিংগী ৩ লক নিং-
 খিজন ভাথোৱগা কিগংনা শেংনা ভৈথোকউ । উৱিৎ অদু থুংলকবদি য়ুনবা য়েংলগা
 বেংথোকউ, ওক্ক ওক্কবা বোভবা য়েহুয়া ভৌরগা তপ্পা ২ বেংলু কনুা অবস্থঃ পংবেং
 বেংকনু । মকম কংখিনুনা তাইশিজিবা কাওবা শিপরিট অক কেবকম ভৈল্লু । য়াইদা
 থুংদা ভোইনা ২ নালগনু ; নাল্লবদি অনাবা অদু পাকথোৱকনি ।

জুমাং লাই (Prickly heat) ।

কলেন খাংদা হুবাং য়াম্মা শৌবা মডমদা অঙাং বচা মডদা অদুগা কয়িঙবা মডমদা
 অহববত্ন ময়িক ময়িক ঙাংশঃ ঙাংশঃ ঙাংনা উনশাংদা চোংথোককই, য়াশি হ য়াং য়াবনা
 শৌদোকপননি ।

জাইয়েং ।

হকচাং অসি ইশিং অক্কবনা শেংদা ইক্কজথোৱগা মখানী হিদ্দাক অসি চাইল্লু ।
 মজদা থিৱাজল বকুপ শক্ক ৫ গা য়াম অক্কুয়া শক্ক ১৫ অবগা নিংখিজন ডেককই
 বৌ । টেলকব পাউডাৰ শিজনৌ ।

খুহিং (একজিয়া) ।

খুহিং অসি মচেন্ মচেন্ হকচাংগী মকম কয়াদা তোরকই । মকম অদু ঙাই, হাতজৈ অদুগা মচুম খরা খরা তাই । মমৈদা হুবা খাংদুনা মথল্লা কুপই । খুহিং অসি মতম মতমনা উনশা অদু চেংখাই । মাইমসু য়াম্মা তৌগল্লি । কোক ভাং ভাং অদুগা খুবোম কৈগল্লা তোরকপসু লৈ ।

লাইয়েং ।

ধৌদোক কয়া মকমমগী খুহিং তোরকপা য়াই । হৈনদবা চিত্তাক্তগী ওইয়কপা য়াই ; সবোন, পাউডার, নত্রগা লুসন অমদগী হৌরকপসু উনথ্রে, পাখী মুমগা য়োকপা খা উচেক শোকনশগুরুবদগী পত্রকপা য়াই । খা শজোম, য়েকুম অদুগা অটৈ অটৈ জীবদগী থোকপা চিত্তাক শিজনুবদগী ভৌবসু য়াই, গেহ, গেহদগী শেবা গোং খামেন অশিনবা সমজ্জগী চিত্তাক অদুগা মীনা থোশানদ্রবা ধবক মচা মচা কয়াদগী অনাবশি পকলকপা য়াই । করি করম তৌদুমা তোরকইবনো হায়বদু থিরগা মরম অদু কোকহ-হনবনা খবাইগী মকনি । মরম অদু (চিংনরিব, অদু) তৌজুনা নুমিং ১০ নিমুক বেং-লংগা ফএবদি অচৌবা মরম অমা লৈরে হায়না খংনগনি, মাদোমদ, পুকনিং চংলকউ । খুচম অমা পিগি অঙাং অমা পোকপা মতুং খা ৬ শুবদা ফুরি খরা চোংখোকলে, মাদু মশাগী চহি অহম শুবা ফাওবা ফত্রে । করিগুবা হিলাক অমতনা কানুহনবা ওমজ্রে হায়না উনরে । মমৈদা মুনা থিজিল্লকপদা অঙাং অদুগী ময়া অদু মীয়েনবা খা ৬ শুবদা নাখি । পোত্রবা মতুংদা অঙাং অদু শজোম পিথকুনা য়োক লক্রে ; শজোম অদু হৌজিক ফাওবা হায়বদি চহি ২ শুবা ফাওবা মরাং কাইনা পিথকলে । মতম অদুদা শজোম অদু তোকখোজুন, হামেংগী মখোম পিথকপা নত্রগা শজোম অমতা শুগ্লি পিথকু বা মতম অদুদা মল্লা ফহনবাগুম ইলাই লাইনা মতম খরগী মনুংদা অনাবা অদু কোকখি ।

একজিয়া অসি করিগুবা মতমদা লৌনবসু নত্রগা অনোবা মকমদা পশোত্রকপসু উই, মতম অদুদা সলফা থিয়াজল মলম ভৈমু । য়াম্মা খাংবা হায়বদি হিলাক লাংবক কনু তৌরবসু ফাবদ্রবদি ভিটামিন মরাং কাইনা শিজুনৌ ; কানুগনি ; খুনা ফগৎহন-বদা মত্রে য়াম্মা পি ।

লাইকৌই ।

লাইনা অসি উনশালা পকই, হকচাংগী মকম অমদা হেক তৌরকপা য়াই, লাইনা অসি মহিরা ভৌবনি । মহিক অদু চাক চজিক মতম খরা খাংনা থুগা অকৌইকবা কোককই কারল্লা ওইয়কপা শককম অদু মাল্লি ।

ইক্সৰা মাই খাজবদা ইশিংগী পল্লকপা লাইনা অসি পকপা বীদগী কিয়োন খুমে তিনুদুনা লোনরকপা, নত্ৰগা কমুং তিনুদুনা লোনরকপনা নমই। মায়ুা থুনা ইলাই লাইনা শলোজুনা পাকথোৱকই। অঙাংগী মশাদা মকোৱচিংবা মায়ুা পঙলি, বতম অদুদা অঙাং অম কজিবা কাওবা ফুল চংহনগনু নত্ৰবদি অঙাং অউতম লোন-গনি।

অহানবদা পিগক পিকনা ঙাংলি ঙাংলি তৌদুনা নত্ৰগা বাওমাংননা হৌৱকই। অদুগী মকম পুন্নবজা শলোজুনা পাকথোৱকই। বনৈদদি হান্না হৌখিবা ময়ই অদু কবিদুনা করে। নাদবা উনশাগা মচু চপমানুনা লৈৱরে। বতম অদুদা অশোকপা মকম অদু কোইৱপ কোইৱ অদুনা লাইনা অসিবু ৱিং ৱাৱম হায়বদি লাইকোই কোটৈন। লাইনা অসি মায়ুা হাঙজৈ নোংচুৱমদাই নত্ৰগা নোংমংলগা হেল্লি।

লাইৱেং।

ছইট ফিলউগ আইনবেন্ট অদু তৈয়ু; কনুা উকনু। নাৱিবা মকম অদুগী উনশা অদু থোংলবা অদুগা অঙাংদা তৌৱবদি হায়ৱিবা মনম অসি তুংখাইগা ভেমিলিন তাং-খাইগা মননো। খৰাইদগী হেনুা ফবা মনমদি (Desenex) হায়বশিনি; হিদাকী দুকান্দা ফংই। হিদাক অসিনা এসিডনা বক্স ওইবনি।

কোজা লাইকোই থুংবা।

লাইনা অসি অঙাংগী মকোজা মায়ুা তৌগল্লি, শম অসি তৌৱকপা নত্ৰগা কেনবা অবা তৌৱকই। কোজা মামনা পাকনা তৌবম্ উই। কোজী শম পুন্নবক পুন্নকেন কেনবিবম্ লৈ; বতম অদুদা বীডেনা ওবি থুংবা কোৱে।

লাইৱেং।

কোজা লাইকোং থুংলবদি শম অসি তেন্না ককখংলো। পুন্ন কোক কোক থোৱগা ফবা, হেল্লি। মখজা হায়ৱিবা অদুগুম লাইৱেংট। কোজা লাইকোই অং অবা থুংই মাদু ফবা লুই, মখজী মনম অদুদা ফবা উমত্ৰবদি অখংবা ভাউম অবা কো-দুনা ভান্নৌ নত্ৰবদি অত্ৰম হেনুগল্লি না বনৈদদি কোক তাংবা হায়বদু কোৱৱে।

অপাং অনোম।

উক ডহেনুা থবা অঙাংদি পংনা পাং পোৱমে। অদুনা অপাং অনোম পকহজোই হায়ৱবদি অশোক অৰ্পন কৰি থবা হেক লৈৱকপদা মামনগা ইশিংগবা চামকখাৱগা মখিক বডা শিবা থবা হিদাক নত্ৰগা মনম অবা হে তৈশিল্লি অদু ওইৱবদি মখিক বজাং চংলকপা ওমলোই।

কবিরু হারবা রাদবা অপাংঅনোব অদু ইশিং অশাবগা সাবনগা তৌদুনা হযু
কেত্রিবা কাওবা শেংদোকউ । চামদা মঙাগী সলকা থিরাঅল নত্রগা এনোনিরাটেড
বারকরি বলব তৈদু । লশিং মচেৎ অমনা কুপলগা বেওজ তৌদুনা পুনশিন্গাবদি থুনা
কমংগা হেল্লি । মালি তোরগা হিদাক অদু মচিন্দা লৈদুনা হযু থাংহনবে । হযু থাংল-
বদি মচিল ফুজিন্দা কগংগদা থিল্লি ।

মাইরোং অবা হনবা তারবদি ইশিং অশাবদা কি লুধুনা অপোবদুগী মথক্তা মতব
থরা লৈহলুগা থরা থোংববা মতবদা হল্লু । অথোবা ভাত্তরথী ছুগিগুবা অমনা কাই
হল্লুগা তপ্পা তপ্পা নমথোকউ, মাম্মা কনা লমপাক চাওনা নমদুনা জারম শন্দোকহন-
গনু । সলকা থিরাঅল বলব তৈরগা বেওজনা পুম্ম । নোংবদা অমুক অনিরক শিল্লু ।

পাক চাওনা পোকবাইদুনা লৈবা অপাং অপোম অদু কি মরোল ২।৩ বোরা
থুপ্পা ইপসোব সল্ট মহিদা লুপ্পগা থরউ । চামুচ অচোবা অমনা ইপসোব সল্ট
মোরগা ইশিং অমনা মাম্ম । ইপসোব সল্ট ফংত্রবক্তি থুপ্পা মছৎ শিল্লু । কি অদগী মথক্তা
অইল রুথ নত্রগা লা অনোবা মচেৎ অমনা কুপলবদি কৈ । মাদুগী মথক্তা বেওজ ভৌ-
শিন্দো । পুং থুদিংগী অসাইগী অরোনবা কী অদু থুম মহি অদুনা লুধুনা চোংহল্লু ।
মাইরোং অসি মাম্মা কবনি ।

রোজ ।

রোজ হারবা লাইনা অসি মহিক জাং অমনা নাহনবানি, মাম্মা মৌনগল্লি । অহা-
নবদা অপাংগা অমা ওইনা থোংদা নত্রগা থোংপাক্তা উৎলকই । অনাবা কয়ি অমত্তা
থংবে ; নেংলবডলা নাই । চরোল তরুজগী থা অহরগী মনুংদা অনিডবা থাক্তাচংলকই ।
মচিল পাকপা তোন্দা । মাইঙং মচু মানবা হযু থাংবা অপাংগা মকম কয়ামকম চোংথোক-
অকই । চরোল থরগী মনুংদা কংশিন্দা হযু অদু কেবদি । মকম অদু মূশক মূশক
থাকবুনা লৈহোই । মথংদা অহর শুবা থাক্তা চংলকই । মতব অদুনা কংবিরু হারবা
রাদবা অপাংগা ওইররে । নতৌন্দানা থিং নম্মা তোই । অপাংগা অসিনা মকম অদ
মশক হোংদুনা মাম্মা থিহল্লো ।

মাকরগিন নিউঅরসেকেনা মাইন অদুগ শেনিসিলিন্দা কানুবা থবক ভৌবা ওমই ।
মাইরোংবদি মতিক চাবা ভাত্তরগা শিন্গগদবনি ।

মিৎ, নাকোংগী লাইনা ।

মিৎতা কয়লা মকুপ নত্রগা অতৈ পোং চংখিবা ।

কয়লা মকপ নত্রগা করিগুয়া পোং অমা মিৎতা চংখিবা মতমদা নোইগনু । খুদোয়ী-
না ওংতুনা নৈবা কত্তে । কুমাননা মিৎ মনুংদা থিংজিন্দুনা উৎফুল হাইফুল ডক-
খোকনু । শোকইবা মী অদু ফমুংদা হিপহল্লো ; খুবী অমসুং খুদোয়ীনা মিপাল অদু
পায়দুনা মিৎ অদু ফাতোকউ । অদুকাগী বরিক নুশন খরা খাদৌ । মাসুং তোরগা
পোং অদু তান্তখোরকনি ।

মাসি তৌবদসু পোং অদু মাহনবিবা নত্রগা পুথোকপা গুন্নবদি মিৎপাল মথক
মখা ওয়োকউ । অনাবা মী অদুবু মখা রোমদা রেংখৌ হায়য়ু । খুং অসি নিংখিজনা
হানদোয়গা রেংখংবা খুংকী খুবী অমসুং খুদোয়ীনা মিপাল অদু পাইয়ু । পেনসিল
নত্রগা পরা মচেন অমনা মিৎপালগী মথক থংবা শরুক অদুদা নমউ । মিৎপালগী মখা-
থংবা শরুক অদুবুনা মথক অমসুং মপালোমদা চিংখোকউ । অদু তোরবদি মিৎপাল
অদু লোংখোকলে । রেকইবদু রেংউ । অমসুং তৌনা ধম্মগা অপেংবা ফী অমনা চংইবা
পোং অদু লোংখোকলো । পোং অদু লোংখোকথ্রবা মতুংদা বরিক লুশন নত্রগা থুমমহি
খরা খাদৌ ; নাবা ফগনি ।

মিৎতা শুনু তাগ্রবদি ভিনিগার নত্রগা লাইম জুইস চামুচ অমা ইনিং গেলাশ
ডংখিবা হাপ্পগা চাম খোকউ ।

মিৎপালদা পোমবা অমসুং লাইয়েং ।

অহানবদা অশাবা ইনিং হাথুনা হম্বু অদু লোংখোকউ, পা অতু অরাক ধদংলো ।
মুমিমাং খুমিংগী সলকা খিরাঅল বলম তৈদু ।

মিৎখৌ ।

মিৎখৌ হারবা অসি মিৎপালদা মাইয়েং খুংবদি, লাইকা অসি ডোইনা ডোইনা
জোয়বদি ডাক্সগা ডানৌ । মিৎ পরীক্ষা তৌদুনা রেংহম্বু । আনোক হাপ্পবা মামবা

মতম লৈবস্তু উটন । মখাগী মিৎপাল উৎকুল হাইকুল চংখিবা লৌখোক্ত বা হোংনরিবা ।
মথক থংবা মিৎপাল মথক মখা ওল্লিবা পজ্জং মচা অমদা লশিং য়েংমগা ভেপ শাদুনা
শিজনুগনি । মিৎপাল অদু মৈথেং বরু অমদা মথক মখা ওল্লিগনি ।

লাইয়েং ।

ইশিং অশাবনা মিৎপাল অসি তোইনা তোইনা চানউ । মিৎখোক্তা রাওরিবা পা
অদু লৌখোক্ত । শম লৈরম্বা মথুল অদুদা পজ্জং মচা অমদা টিংচার আইদেন লুপুগা
তৈদুনা চংহলু । নাই লৌখোক্তবা মতুংগা মথক্তা মিপাল পোম্বা ইংবা মতমদা
শিজনুবা মলম অদু তৈংনা ফনবা য়েংউ ।

মিৎনাবা (ঙাংবা ওল্লা) ।

মিত্তা উৎকুল হাইকুলনচিংবা অমোংপা চংখিবদা জারম রাওখিদুনা লাইনা অসি
তোবকইবনি । অমোংপা খুৎনা মিৎ নোইরগা ; অমোংপা কামাল নত্রগা ফিনা মি
তৈখোক্তগা, পুথ্রিগী অমোংপা ইশিংনা মাইমিং ভারগা, মিৎ নাবা অমদা শিজনুগবা
পোং শিজনুবদগী, মিৎতা হমিং তোংবদগী লাইনা অসিনা নারকই । ময়ম অসিদগী মী
অমদা নাবা হোরগা মথং মথং অমদগী অমা নানুরক্তনা পাক চাওনা মীয়াম নানরকই ।
অদুনা কনাওরা মী অমা মুম অমদা মমিং নারকবদি অনাবা মী অদুনা শিজনুবা পাইবা শুপ
শোক শোকউরগনু । মিৎ অদু লাইয়েংলিবা মী অদুসু মিৎ পায়রুবা; খুদিংগী ইশিংগা
লাবানগা তৌদুনা মথুং শেংনা হাম দোকদবনি । হমিংনা অনাবা অসি কোইয়েজ
য়েন্তি অদুনা অঙাংগী মমিঙা হমিং তোংহল্লনবা নাকনো ।



মিত্তা হিলাক হেচিনবা কামা মিৎগী বখুব ফনা (পাইবা) ।



বিন্ধী বধনী নখুৰা উ বচা নত্ৰগা লিড পেন্সিল অমনা বধনী বিন্ধ নখুৰ অদুবা ধন্থ
অনুগা খুংগা অমনা ঙাকখোৰ উ ; অদু ওইবদি বিন্ধ অদু অৰোংগা নত্ৰগা বিন্ধুৰগী লাইনা
অদু যজনা য়েংবা য়ে।

অঙাংগী বৰিত্তা চাওনা চাওনা অঙোৰা নত্ৰগা যাইঙঃ বচু মানৰা বিন্ধাং কৰি-
বদি গোনেৰিয়াগী জাৱনা তৌবনি । বিন্ধাং অদো নাইনি যাদু তৌৱৰুৰদি খুদোং
বিবা লাকলে অৰুবা অনাবনি হাৱনা লৌ । অয়াৰা অঙাংনা বৰিং তাংবা অসি লাইনা
অসিৰগীনি ; অখংবা ডাক্তৰ অৰা কোদুনা মহাকপু য়েং হলট ; কজিৰা ফাওবা ডাক্তৰ
খাগদু । ডাক্তৰনা য়েংলৰদি শোইদনা ভৌদোং লৈবা অৰা নত্ৰগা বৰিং তাংবা অৰা
শোই দনা ওইৱে । অঙাং অয়াৰা বিন্ধনা অসিৰগী নটৈ । লাইনা অসি চংহল্লোই
হাৱৰদি অপোকপা অঙাং অপুৰা হেক পোকপগা বৰিত্তা অৱগিৱোন সলুশন হাপটি ।
এপেনডিসনা ইৱিৰা প্ৰিসক্ৰিপসন নং ৩ তৰা অদু য়েংট ।

লাইয়েং ।

বিন্ধনাৰ পুত্ৰবক অৰুৰদি হাৱনা লোগনি । বৌশাক্ৰবদি বিন্ধ তাংবা হাৱবা অদু
ওইবকপা ওইখোক্তৰা নন্তে । কোকাই কোবা জাৱৰ জাং অৰা বিন্ধা চংগ্ৰগা বিন্ধ-
ডকী লাইখোৰকই । অয়াৰা বীনদি লাই অদুবু বিন্ধাংনি হাৱনা লৌদুনা বৌশাৰে ।
যাদু নন্তে, নাইনি । শাৰিনা খোকইবদি গিনোৱিয়া কোবা লাইনা অদুবু নাহল্লিৰা
গনো কোকাই হাৱবা জাৱৰ অদু চংগ্ৰগা তৌৱকইবদি । সলকাগী জাং হিলাক বকুপ
ওইববন্ত বনৰ ওইববন্ত শিজনুৱদি জাৱৰ অসি বিন্ধা ওহগনি । সলকা বিৱাজল বনৰ
শিজন্তৌ, সলকা বিৱাজলন্ত শিজৌ । বনৰ অদু বিন্ধ বসুংগা বিন্ধিঅনা তপ্পা ভৌদুনা
চংহল্লগা ; বেডেজ ভৌদুনা পল্লপ থকট ।

বিন্ধা হাপনবগীদক পেট্ৰুৰা পেনিসিগিন বনৰ নত্ৰগা সলকা বিৱাজল বনৰ
অদু শিজন্তৌ । বিন্ধ নাৰা বৌশাৰা ভৌগদু । টেবাবাইগিন অবস্থঃ অৱিও বাইগিন
বিকল্পক কৈ ।

ট্রেকোয়া (মিংপাল মনুংদা চপেম শুয়া ব্লায়া লৈবা) ।

লাইনা অসি বিংকী অকনবা লাইনা অবনি । রায়া উপই কনি অমুক হায়গনি ; কথুনা ওখোংনা ঝাই । মিংপাল অদু ফাঙ্কোজুনা য়েংগী মিংপালগী মনুং অদু চপেম শুয়া মতুম মতুম ময়াম্মা পিকথনা লেংখাদুনা লৈ ; লাইয়েংদি মিংপালবা হায়গিবা মন্তং অদুগী চপমানুনা চংখদুনা য়েংগদবনি । মথজা হায়গিবা অদুগী মথজা কোপায় সলকেট মহি নত্রগা অটৈ অতোলা হিদাকসু রাওনা শিজ্নো । লাইনা অসি মাবনা লোনগল্লি । ডাক্সর কোদুনা য়েংহমু ।

নকনা উবা লাপনা উবা মিংশোকপদা নাবা ।

মহোণা ওইরিবা মচাংদি ছাপা নবা লাইরিক অমা অসি মিত্তগী কুট অবা লাপা পুপোরুপা পাবদা বিংনা উগনি অমন্তং বাদনা পাগনি । মাদুদা পাবা নুংঙাইতদুনা নক-শিন্না পাবা তারবদি বেয়া লৈরে । অনেক শিজ্ননবা তারে । পাবা মতমদা ময়েক তিন-শিন্নাখিবা ; বিং অদু লাইরিক পাবদা নাবা বিংখজা নাবা কোক চিকপা পুয়ুনক অসি বিংতা অপোইবা লৈদুনা তোবনি । হায়রিবা পুয়ুনক অসি লাইরিক পারিটৈ নত্রগা পাঁবা মন্তংদা খোকপনি । বিং য়েংবা হৈবা ডাক্সরদা চতুনা মিং পরীক্ষা তোরগা অচাবা অনেক লৈদুনা শিজ্নো । কোইচং চতুনা লৈবাক লৈবাক কোইদুনা তাইহবনি হায়-দুনা অনেক য়োল্লিবা মী অদু খাজকগনু মঙোলা আনা তৌদুনা থবক তৌগনু ।

নাকোংগী লাইনা ।

নাপংবা ।

নাকোং অসি ইজি অমরোম লুনা মনুং চংই । মনুংগী অরোইবা অদুদা পাঁবা উনশা অবনা ইপাক পাকনা কল্লি অদুবু ইয়ায়ত্নম কোই । পল্লুপ ১১ গী রেকইবা অদু য়েংউ । নপখি পল্লুনা উনশা অদুদা নুংপিং রৈহম্বগসু বা ডাংবা ডাংবে । ইবাং ঝংহোদনা বা ডাংবা হেক ডাবাবনি নপখিনা কুল্লগসু তোই ।

বেকিং সোজা চামুচ মচা অমা ইপিং অশাঁবা চামুচ অতোবা অহম মরিদা মাদুরগা মাদু নাকোংদা মরিক ঝরা তাইল্লবদি নপখি পোপখোকই অবন্তং নাকোং খেংমোকই । ওইখংবা নাকোংদা তৌপে হায়রবদি মী অদু য়েংখংনা মাতাদু না হিপহট্টো, অদুদনী অশাঁবা মহি অদু ঝরাবা কোংবা হৈজিন্নু । ইপিং অদু মিনিট করামকম লৈহম্বগা ডাহ-ম্বো, মন্তম ঝরা লৈএবদি নপখি পোপখোক্তে । অদুদনী হিদাক মহি অসি মজা জৌ-দুদা পীচকারী মচা অবনা নাকোং মনুংদা কাপ শিন্দুসু নাকোং খেংমোকউ । পীচকারী

কঃত্রবদি লশিংতেপ শায়গা থেংদোকউ, লশিং অদু তাহোদনুবা চেকশিল্লু। তপ্পা ২ থিংজিল্লুগা অমুক যনিরক উরু উরু লৈয়ু। অদুদগী লোথোকউ, লশিং অদু হলোকথো, অনোবা লশিং লৌদুনা হাপ্পাগা অমুক তৌ অস্থম তৌনা অঝোংপা পুয়মক থেংদোকউ। য়ায়া, থিংজিনমনাখিদুনা চৈ নত্রগা পজ্জঃ অদুনা এয়ায়ত্রম থেংহনগনু। ত্রম অসিদি য়ায়া পাবা থোংপা অমনি, অদুনা থিজিল্লুকা শোকই।

তপ্পা তপ্পা অস্থম পংশিল্লুকপা অদুগা নাপংবা অদু পাক ফন্তদুনা অদুম লৈয়বদি নতৌন্না অনাবা লৈরে হায়না থংনগনি। নতৌন্না নত্রগা থৌনাওদা, নত্রগা নাকোং মনুংদা লৈবা য়াই। পল্লুপ ১১ শুবদা পিরিবা লাই অদু য়েংলগা নাকোংগা থৌনাওদা অহোবা অমনা ফাওনৈ হায়বা উগনি। নাতৌন্না লোক থুংবা মতমদা নত্রগা থৌনাওদা অপাং অনোম চাফাংপা লৈবা কানদা জারম অদু অপাং অনোম অদুদগী লোক থুবদা কামশিনখিদুনা অহোবা অদুদা চংখিদুনা নাকোং য়োথি। বাদুদগীস্থ নাপংলকই অষ্টাং নাকোং লৈথুল তোবা অসি তফিঃ তফিঃ থজুনা নএগা মমানা থোম থকইট্লেদা য়া লাল লাওনা ২ ঙাংদুনা থোম হাখিবদা থোম অদু অহোবা অসিদা চংখিদুনা নাকোং য়োথ্রগা তৌরকপনি। বাসিস্থ না পংই; টোনশিল পোষা অদুগা এদেনোইড পোষদগী স্থ না পংই। পল্লুপ ২৯ শুবদা পিরিবা লাইয়েং অদু পারগা চংথো।

নাকোংদা তিল কাং নত্রগা পোং অতৈ চংথুগা করি ভৌগদবগে ?

নাকোংদা তিল চংথ্রবাদি য়ুনী থাওগুয়া অমা হাথুনা তিল অদু হাংলু। অদুদগীদি পীচকারী অমনা কাপ্পাগা তিল অদু লোথোকউ। তিল অদু মশক উরবদি পচংগুয়া অমনা কোংলগা লোথোকুবা লাকনৌ। করিগুয়া মতমদা নাকোং ময়াদা থাংনৈ অমা পুশিল্লগস্থ তিল অদু মথজা থোকচরকপস্থ উটৈ।

ফৌচেঃ নত্রগা মজল মকুগুয়া চংথ্রগা লোথোকে হায়রবদি বী অদু নাকোং অদুনা মথা থাংদুনা হিংহল্লু। না অদু পারদুনা মপাললোমদা ত্রুং লোমদা চিংথোকউ অদুগা লাগী মথুল অদুগী মনাঃ হেক থংবা তাইনবা অদু নোইয়ু। অস্থম তোবদা পোং অদু অভুয়া শিং নাবা ওইরবদি পোপ হেক ভারকই। হতাইগুয়া মকু তাখিবা থোক্তবদি য়ু (রাইন) থজিল্লঃ হাপউ বাদু ওইরবদি পথোকপা ভোদনা লৈগনি। মথজা হায়খিবা পুয়মক অসিদা জর ওইবা ওমত্রবদি ভাক্তর থানাদা পু নত্রগা অথংবা ভাক্তর কোদুনা য়েংহল্লু। মকম ময়াং থংদা লোথোকনবা পং হোং হোংমবদা নাকোং শোকনি।

নাকোং চিকপা।

লোকথুংবা মতমদা থৌনাও অবস্থঃ নাতৌন্নাগী মসি লাকুনা নাকোংগা থৌনাও গা খিল্লুবা মক অদু পোমদুনা নাকোং চিকই। টনশিল অবস্থঃ এদেনোইড পোয়মস্থ

নাকোং চিকই। নাকোং মেনশিন্দুনা নাকোং হোনবনি হায়দুনা শোম্বিংদুনা কদুনা কাবা অদুনা অযোগা নাকোং হাইগংলজুনা নাকোং চিকপসু নৈ। ইক্সনগী স্ত্র নাকোং চিকলকপা যাই।

বাইয়েং।

অনাবা মী অদু হিখুনা নৈহলু, রবরগী বেগতা ঈশিং অশাবা হালুগা নত্রগা লিকলিদা ঈশিং অশাবা হাপ্তনা মাদুনা নাকোং অদু ডাদুনা ধমউ। পুং ২১২ খুদিংগী ঈশিং খবা হাটফেং শাবা মবিক ২১৩ নকোংদা হাপউ অদুগা লশিংনা তে খোজুনা কংহলু। ফেনান অমা প্লিশবিন ৯৯ দা হাপ্তনা শেমলগা ঈশিং অশাবা পাত্র অমদা হাপ্তনা তাওহুনা হারফেং শাহলুগা নাকোংদা হাপউ। অশাবা মফমদা হেঙ্ক কখিবা উনৈ। হাপ্তনা মতুংদা নাকোং অদু লশিংনা মেহু।

নাকোংদগী নাই নত্রগা ঈশিং তাবা।

নাকোংদগী মহি তাবরুবা মাদুগী মমাংদা নাকোং চিকই, হায়দুনা তোনথ্রবদি মহি অদু নাকো মনুংদা শোকহলুক্রগা এম্বাবত্রম শেগাইদুনা খোরকপানি হায়না লোগনি। মাসি তোরকবদি পেনিসিলিন ইন্টার মসকুলার ইন্জেকসন ভোগনি নত্রগা ট্রাপল সলফা শিজগুগনি।

পদ্মপ ৩৫ শুবা

লাইরেল শজিক (কেসার)

~~~~~

কেসার অসিনা কনা শুবা মী কাংলুপ অমতা শোকই হারবা নত্রে, জাং খুদিং-  
বকী মী অদুদগী হেন্সোজুনা বখোং মরি পানবা জীব অপুচা, উচেক হায়া, জা অকলু,  
উপাল হাপাল পামবী কান্তবদ। লাইনা অসিনা নাই। চাওখংলবা জাতিগী বনুংখং  
বিং হেনুা বাবঙম তোই। লাইনা অসি অহল ওইরবা বীদনা বিংলয়া নাই। অসি  
অসি নুপীদনা অমুক হেনবঙম তোই। বখোইদা খোম অমসুং চাখোককদনী ইজিক  
দা অশাবা অসি তোইদা তোইদা উই। মী খুদিংবক লাইনা অসিগী মরবদা।

ওইববন্তু ঝংকৰ খোকই । ঝংলবদি লাইনা অসিগী বয়বদা ঝংকৰ ওইববন্তু ঝংকৰ খোকই । ঝংলবদি লাইনা অসিগী বয়বদা কৰি যতন তোবা হোঁনৈ ঝাংববন্তু তোবা ভমগনি । লাইনা অসি যন্তঃ অমা নজগা অমা ওইনা পৰুস্তনবা হোঁনবা ভমলে । বী খুদিংক কেন্সন্ন। হেক নারগনি হায়বা নন্তে, নাগন্তি নারকপা যাই হায়বনি । মাসী খুদোং খিবদু ঝংকবা যাদে অদুগা খুদোং খিবদু কৰম হায়না মাইয়োরুগদবগে হায়বদু ভমকৰ খোকই । লাইনা অসিনা মপুংকান। লৈখুবদা হৈখিংলবা সার্জন অমা ফাওবনা অনাবা বী অদুবু মতেংগিবা ওমনদে ।

লাইনা অসিদা হকচাংগী অপিকপা সেল কোবা অদু নিয়ম কাইনা পংহেন্দা হেনগৎলকই । মাদু হকচাংগী অৱাধা মফমদা পুদুনা অনোবা অমুক পোমখোকউই । অপোমবদু কাইদুনা পাংখোকই, জে খোকই, ছপোকহল্লি অদুদগী মমৈমা শি । পোম-ঝংলকপা, চাওঝংলকপা অদুগা কিনখদুনা পোঁখাইবা অসি লাইনা অদুগী হোফম অৱ-স্থঃ মওদা অমাধা পুই । কদাই ফাওবা চাওরকপগে হায়বা অৱেধা লৈতে । মাদুনা কানুবন্তু লৈতে । অনাবা অসি পকপা মীদি শিবনা নৱই । অপোঁদা অমতনা পাকখোঁ-কনা পোমলকপন্তু যাই, মফম অমদা অদুওধা অমা পোমউবন্তু যাই, মথঃ মথঃ কবিবা শোকজিব, মফম শোকহনবন্তু যাই ।

হকচাংগী মফম অমদা সেল যাবঝংহল্লুনা পোমদুনা যি ওইনা উৎলকপা যাই । যি পুন্মক কেন্সন্ন নন্তে হায়বা অসি বন্তু ঝংগদবনি । যি ঝংলবি বীলু শিহেন্দে, কৰিস্ত অৱাৰা পিদনা অদুৱক লৈছে । শোকতবা জাং অসিস্ত অচুয়া যি কোই । অদুগা কেন্সন্ন হায়বা অসিদি বী হাংপা হিংচাবা জাংনি । নুপীগী জাঙাঃ পোককৰ লৈফম মনুংদা অচুয়া যি অসি খুংদুনা নুংঙাইতবা পিবা অৱস্থঃ ই হাখবা যাই । মাদু ষাং খাদুনা লোখোঁস্তদবনি । মাসিদা খুদোং বিবা খোইনা লৈতে ।

মতো কৰম তোঁনা হকচাংগী সেল অসি লাকভম কাওমদনা হেনগৎলকই বনো হায়বনি ঐখোইগী হোজিক লৈঅৱিবা বুদ্ধি জ্ঞান অসিনবি ফংবা ভমজি । অদুনা লাইনা অসি নাদনবা হোঁনবা ভমজি হায়বা যাই । কেন্সন্ন অসি ওইহল্লকপগী বয়ব মাস্তা লৈ । এল কাটৰ অদুগা এল কাটৰদগী খোকপা মবায়ন ওইবা গোং কৰানা কেন্সন্ন অসি ওইহল্লি । এলৱেদা কুইনা মাইনা মাইবা, অলট্টা ভাইওলেট ৱেদা মাইমবদগী লাইনা অসি পোকই । টেপ ৱাৱব, ফুট ৱাৱব অসি নন্তু হকচাংগী মফম অৱদা কুইনা লৈমল্লুনা নাহমবদগী কেন্সন্ন পোৱকপন্তু যাই । হকচাংগী মফম অৱদাকুইনা জোইনা ২ ইৱিটে-বদ জোবদগীন্তু লাইনা অসি পোৱকই । কন্তবা ম। অৱনা লৈদা জোইনা ২ কইনা ঝংকবদী কেন্সন্ন জোৱকপন্তু লৈ ।

জন্মি ঝনুঝিবা হাংলদি— ওংলরিবা পোং অদুনা সেলশিং অদু মশিং হেনগৎহনবা নহে । পোং অদুনা মশিং হনথহল্লি অদুগা অকোইবদগী সেলশিং অদু পংলাক লাক-তুনা পোং অদু মাংহনগদবগী লাকরে । অসুয় তৌনা তৌরকপদা মকর অদুনা অহিংবা মেল চবুন অমা ওইরে । কেন্সার গী অপোষা হায়বদু মাদুনি । অহানবদদি সেলশিং অসি হানুগী কিয়ম কাইরমদে । হকচাংগী চংলিবা নিয়ম মতুং ইন্না ওংলরিবা পোং অদু মাংহনুবা লাকলৈ । মাংহনবা ওমদনা সেলদা মপৈ পন্দুনা লৈরে ।

মালি করম ওইরিবনো হায়বদি ঝংলি হায়বা রাই । পোমইবা অদুগী মনুংলা লৈরিবা সেল অদুগা মাংহনগদবগী লাকই বা সেল জাং অনিমক অসি হকচাংগী মপালা তোপা হিংবা মাঝা মিডিয়ম অমদা থমদা যীমানা লৈতলা রামখোরকপা অমসুং চাও-খোরকপা ওমই । হোজিকী সেল অসি অমুক নৌদুনা হকচাংগা থামদা কেন্সার অসি মরম অমতদগী ওইরক্তবা মাদু ; মরম অদনা ইন্দিয়া অমগী টিঙ জাং অমদা তুই হনবা ওমবদু অতোপা ইন্দিয় অমদদি ওমদে । কেন্সার অদুগী একোটি অদু নৌখোকপ-বসু শমুরমইবা সেলশিং অদুগী মশিং হেনগৎপা অমসুং চাওখৎপা অদদি মাদুক তৌদুনা লৈ ।

কেন্সার তৌরকপগী মরম রাই তাই । ময়াম্মা ঝংলিবা মরম অসি মতম চানা মকম চাবা মকমদা হাপচিল্লুবদি লৈরমইবা সেলশিং অদুনা গোলমাল অমা খোকহল্লি, মাদুনা মখেইগী হানু লৈজরখা মগুন অদু মাংহল্লি ; নক্কা সেগা মরি থমুরখা অদু মারিক্তে । মাখেই অসিদা অনৌ অনৌবা সেল লাক্তুনা পল্লুরগা মখেই অদু হানুগী মগুন অদু মাংখিদুনা মশিংপংরাম মাঝখৎপা অমসুং পংচাও চাওবা মগুন অদু চেল্লুকই । সেল অদুনা করিগুবা অমা খোহল্লুনা মাগী কেমিষ্ট্রি, ফিজিও লোজিক অমসুং পৌকলক-পংগী মগুরকপা মগুন অদু হোংহল্লি ।

কেন্সার থুংবা অসি মপা মপু ময়াম্মা ইন্দি । মপা মপু লাইনা অসি পকখিবা বী ডাদি কেন্সারগী এক্জেন্ট পল্লুরবদি থুনা অনাবশি ওইরকই অদুগা লাইনা মশমজি মচা মতুং মথং ২ চংখদে । বী থুংবিক অসি চহি ৪০ গী মতুংদদি লাইনা অসি পকপল্লা পল্লবদা হায়দুনা ডোইনা ২ পরীক্ষা তৌদুনা রেংহনগদবদি ।

অনাবা অসি তপ্পা তপ্পা হোই অদুনা ঝংলকপা মতমদদি অনাবা মপুং কারবলে । লাইনা অসিগী থুংগো থিবিদি মতুং অসিনি । হৌগৎলকপদা অনাবা অসি থেংমরবদি কহনবা ওমই । অহানবদদি অনাবা করিমতা কাওদে । থুংব ঝংগা লৈ মাদু থেংমরবদি ডাক্তরদা থুনা ডাক্তরবা ওই ।

মুদীগী থোমদা মনুংলা কাংবিলগুম কল কম লাক্তা লৈবা অসি থেংমরবা ডাক্তর ডাক্তরবদি ।

নুপীগী অধিবনগী অমোংগা থোরকপা অসি অকুবা নুমনি । ধাগী ধোংকাপ অনিগী বরজা অদুগা চহি য়ামদুনা ধোংকাপ লেপথ্রবা মতুংদা ঐ থোকপা অসি লাইনা অসিগী খুদমনি ।

চাবা থকপা তুমবগী মরমদা বেরা লাকপা মাদুগা লোইনা লোইননা হকচাং ময়েং তারকপা অসি খুদম অমনি ।

লৈদা, চিনবানদা অদুগা উনশাদা চাফাংগা লৈবা মাদু কোহায়বা য়াজবদি কেন্সরনি ।

শৌজনাৰা ; ঐ তাবা অদুগা য়াম্মা থিনা অমোংগা য়ৈখংগা অসি নুংখং নজবদি কেন্সরনি ।

সম্ভু ; শজিক অদুগা হকচাংদা থুংবা চাদা অমোংগা অমো থোরকপশি লাইনা অসিনা ওইগল্লি ।

লৈক য়াম্মা খুগনবা ; হকচাং য়াম্মা কংবা ঐ, ধাংদবা অদুগা য়ুংদা বরম অতৈ লৈভনা ঐ য়াওবা অসি লাইনা অসিগী খুদমনি ।

মথজা উংলিবা অসিদগী খংবা ওমলে লাইনা অসিগী খুদমনি জাং ২ য়াম্মা লৈ । খুদম শিঃ অদুসু অতৈ অনাবগী খুদমগা মাইনু । অদু পুয়ুমক ওইববসু ঐখোইনা ভৌগদবাঐ করি করম ভৌরগা লাইনা অসি ইশাদা চংহল্লোইদবগে হায়বা অসিনি । করিগুবা ঋজিক্চং চিংনবা হেক লৈবদা অখংবদা য়েংহনবা হায়বশি ঐখোইগী ইখৌ ওইগদবনি । করিসু ভৌবা য়াবোই হায়বা ঝাখল অসি ধাদোক্তনি । মতম চানা থেং-নরবদি লাইনা অসি কোকপা ওমই । অদুনা কবিগুবা অমতং হেক চিংনরকপদা মাদুগা পুকনিঃ চংগদবনি । থৌওইদনা লৈখোকপা চুমদে । অয়াবা ভাজুরনা হায় মতম চানা বরক মরজা নশা পরীক্ষা ভৌদুনা য়েংহনগদবনি । মাসিনা লাইয়ংবদা খুদোং থিরবা লাইনা অসি চংহল্লনা ওমই । নুপীগী মথবাক অনসুং জভাঃ লৈকম ইউটরস চহিগী অমুক ২ পরীক্ষা ভৌদুনা য়েংহনগনি । মশাগী চহি ৪০ সুরবা মতুংদনি ধা ৬৬ তা য়েংহনগদবনি । শৌজ পরীক্ষা ভৌদুনা য়েংহনবশি ভোকপা মাদে । চাক তুমহনবগী বরিদা চক্ৰি লাক্ৰবদি চাকখাও অনসুং থিবোং লিনশাং অসি এক্সরে ধাদুনা য়েংহনগদবা ওই । ধবাক অসি ফ্লোরোস কোপ এক্স-রিনেশন ভৌহনগদবনি । মাসিনা খল ধরা চংজথ্রবসু করি লৈবগে ইশাগী দরক ভৌবনি ।

মথজা চারথ্রিবা নিয়মশিঃ অসিগী মথজসু হকচাংকবা টিভ বচেং অবা মৌরগা বাইজোফোষ্টা খেংলগা অমুক হেল্লা ধংজিনবা হেট্টি । মাসি নাৰা গোংনসে, খেলসু চংদে, ভাজুরনা ভৌবিশে হায়বদা আপত্তি ভৌকম খোঙে ।

উনশাদা পকপা কেন্সর অসিদি খোইনা কিয়ম লৈতে ; সৰ্বনগী থাংনা কহনবা ঙমই । রেডিয়ম টি টমেন্টনহু কৈ । কেন্সর অদুহু তপ্পা তপ্পা চাওখংনি অতৈ মকম-দদি থুনা থুনা চাওই । থুনা কগৎলু যাদবা অপাং অনোম অদু কেন্সরনি হায়না লোগনি । অতোম্মা অনাবা অমনি হায়না প্ৰমান তৌখবদি তৌখ্ৰে ।

লাইনা অসি অহানবা হোগৎলকপদা ঝংগন্দে অদুনা মাৰু ঝিংবা য়ায়া লুই । ঙুনা খেংনরবতদা লাইয়েংবা ঙমনি । মতম অসিদি অনাবা অসি চংলঙনবা হোৎনবখি মন্তং অনি লৈ । অহানবা মন্তংনা মকম অদুনা ইতন্তুতনা নুংঙাইতবা ইরিটেশন অমা পিরিবদু লৈহন্দবা অদুগা কেন্সর পোকই হায়বা পোং শিং অদু শয়দনবা হোৎনগদবনি । অনি ঙমদনা অনাবদু থুনা মশক ঝংলবা লাক্ৰবা হেক ঝংলকপগা কোক্ৰবা লাক্ৰগদবনি । অহানবগী অদুমদি তখি তাকপিদুনা মীশিংদা এলকাট্টানচিংবা শোকউগনু হায়না ঝংহ-ল্লাগা পাংখোকপা আশা লৈ তুরু তহৈন থায়া অসি তৌগদবনি হায়না মী পুয়ুমজ্জা ঝংহনগনি ।

মী পুয়ুমজ্জা কেন্সরগী মরমদা ঝংহনুবা লাক্ৰবা অদুগা মাগী খুদোংখিবা ঙুনা অনাবা মশক ঝংবা ঙম্বা হোৎনবিবদা নন্তুনা অতৈ থবক কয়ানু তৌগদবা লৈ । নুপীদা মথবাকী মরমদা তাকপা অদুগা লোইননা হকচাং মনুংদা পকপা কেন্সরগী মরম কয়ানু ঝংহন্দবা যাদে ।

মশাগী চহি ৪০ হেল্লাবা মতুংদা চাং নাইনা মশা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংহনবা ক্লোরোকোপী অমন্তুং এক্সরে থাদুনা য়েংলগা লাইনা অসি ঙুনা মতম চানা পকলে হায়বা ঝংবা ঙমটৈ অদুনা তৌগদবনি । মতৌ অন্তম চংথরবদি লাইনা অসিনা শিখা মশিং য়ায়া তনথৈ ।

ঙুনা ঝংলগা লাইয়েংবা ঙুনা হোগংনি । ঙুনা লাইয়েংলগা অনাবা কোকপা ঙমই অদুগা খেন্না লাইয়েংলগা শোই হায়বখি কাওরোইদবনি । মতম অসিদি মরম অহমনা কেন্সর লাইয়েংটৈ । থাংথাবা, রেডিয়ম অদুগা এক্সরে অসিনি, লাইয়েং অহম অসিনা মী লিশিং লিশিং ফনরে ।

কনাঙবা অমা লাইয়েংখিবা মতুং চহি ৫ দা অমুক হৌরকত্ৰবদি ফরে হায়না লোটৈ । চহি ৫ গী মতুংদদি পংনা হৌরক্কে । অদুবু মতৌরকপহু লৈ হায়টৈ ।

অয়াবা অনাবা মীনা ময়ুমদা হোৎনদুনা মকম মরাং ঝংদবা লনুগাই মাইবনা য়েংহ-নুনা মতম অরেবদা য়াবনা ঝাংহল্লি । মাদু তৌকদে হেক ঝংঙকপাণা মন্তিক চম্বা মক-মদা লাইয়েংগদবনি ।

লাইবক থিবা মরয়া মাইবনা য়েংইবনি হায়দুনা মতম অরেখদা মাংদুনা চহি থুদিংগী মী য়ায়া শিনুনি । মাইবনা ফহনগনি ২ হায়দুনা মাদুনা শেমশাদুনা হায়বদুনা অয়াধা বীনা শুমহজুনা থাজনৈ অদুগা ডাক্তর অদুনা চুমজিং চুমনা অচুবা হা থর। হায়ব-দুদি থাজদে । থাজবনা লান লৈ হায়দুনা মাইবগী মথুজা মী করা করা শিবি । লাইয়েং বা ওম্বুজুবা মতমদা মরাইবজা ইনশিনুনা মপুনশি লোইরে হায় দুনা ইংথনৈ । মাদুম ভোনা অরেখদা মাংগদবগী মহজা মাইবা থাদোজুনা অইহবা অথংবা ডাক্তরগা তানুরগা লাইয়েংকম তান্না চেংথংলু ।

মথাগী থুদম অসিনা কেন্সর লৈ হায়না তাকই, থুদম অসি হেক থেংনবগা ডাক্তরদা চেংথংলু ।

- ১ । ফগৎলু মাদবা অপাং অনোমি অনা লৈবা ।
- ২ । থোর মনুংদা কাংখিলগুম কল কল লাওবা অমা লৈবা ।
- ৩ । মরম চাদনা ই তাবা নত্রগা অঠৈ অমোংপা তাবা ।
- ৪ । শম্ভ্র অমস্থং চজিক মশক ওল্লকপা ।
- ৫ । চাবা থকপা চাংনাইনা তুমবিদবা ।
- ৬ । কব্লিগুখা অমা য়োংপদা য়ায়া হানা থোকপা ।
- ৭ । খোল ভোইনা ২ শিনশাং ওইনা শিথবা নত্রগা লোকথুবা ।
- ৮ । থি ফাইবদা নিয়ম কইবকপা ।



পঞ্চম ৩৬ শুবা ।

## মখল মখলগী মহোশাগী অনাবা ফাওবা।



### চিন চাফাংপা ।

পঞ্চম ২১ শুবদা অণাং মচা মঙ মচিন মটৈ চাফাংপগী করি করম য়েংগদবগে হান্ন-  
বদু ফজনা ইহে । লাইনা অসি তেইনা নাগনবনি । চহি মপুং কাঁরবা অহনা  
মচিন মটৈ নাদুনা অরাবা ফংনরিবা অদুদি মচিলময়া মটৈ নিংখিঅনা তরু তরু ধমদব-  
ননি । লৈগী ময়া মচেন্তা অদুগা বরাই মনুংদা চাফাংপা অবমুং নাবা অসি উই । কুং-  
খিন্না নত্রগা পোমখংনা পাং পোমই । অহানবদা ভোন্ধননা উই । যাম্মা নাই লৈনা  
ওংপদা হৈনদে ।

লাইয়েং ।

এপেনভিন্নদা পিরিবা থ্রিক্রিপশন নং ৯ অবমুং ১০ শুবা অদুগী হিদাকনা  
শিঅনুদুনা চিন লৈ তরু তরু খেংসোকউ । হিদাক য়োনবা দুকনদগী নিলভার নাইটেট  
ষ্টক লৈমগা অডো অডোবা মকম অদু শোকউ ।

### থগোকপা ।

শোর থিংদুনা ঝাংলবদি অয়াবা মতমদা থগোকপা অসি লেপচখি । মাদুনা ফএগা  
লৈ অদু চিংখোত্রগা মিনিট অনি নত্রগা অহম পারমদুনা থমউ অদুনমু কবা ভমত্রবদি  
ইনিং অশাবা গেলাশ অবা থজুনা হোংনো ।

### লাহি ভাবা ।

করি করিগুয়া মতমদা লাহি তারকপা মতমদা থুবীগা থুদোবী গনা পাইদুনা  
নাভোলগী অহোবদু চপশিন্দুনা থমলগা কবিবমু উটৈন অতোম্মা লাইয়েংবা অবনা হান্না-  
গী অদুনা ফএবদি উল মচেন্ত অবা নাভোল অহোবা অদুদা হাইকেং থিংজিন্দুনা পাইদু  
অদুগা মচেন্ত অবনা য়াচা উনউ । উল মচেন্ত অবা ভকশমগী মমগললোম থংবা থরক  
অদুদা পাইদুনা মপুনা থম্মগা নাহি ভাবা হেক লেপখি ।

মভোল মনুংদা থুম মহি চংহদুগা করিগুয়া মতমদা কবা শুবা থীভংদা কবদা লৈ ।

মথজা হায়বিবা পুন্মক অসিনা কবা ঙমত্রবদি খুদোখী মুক চাওনা গকসোর-  
বেন্ট কটন ( ভাত্তরগী লশিং ) লৌদুনা মতুম থর শেমউ । অকনবা লংনা অববর অদু  
পুলউ । লং অদু ইকি ৬ নত্রগা ৮ খাংহন্নু । লশিং অসি মতোন মনুংদা ইকি অছমলোম  
চংনা খাংনা খিজিন্নু । অদুদগী মথং মথং লশিং মপুল মচা মচা অদু চংহনখিদুনা নাতোল  
অহোবদু কনুা মেমু ।

মতো অস্মর তোনা মেমুনা লশিং অদু মিনিট ৩০ থমউ । মাদুদগী হেন্না কুইনা  
থমসু রাই । অশোইবা পুনগ্রিবা লং অদু মতোল পাইদুনা লৌথোকে হায়বা মতমদা  
চিংখোকউ । লশিং পুন্মক অদু থোরকনি । লশিং লংনা পুনদুনা শেমখিবা অদু শম্মা  
থংনবা হায়রবদা লৈপরেং লেংবগুধনি ।

অনাবা মী অদু মরু লুকখনা কমহনগনু, মরু লুকথরবদি নাতোলদা লৈরিবা  
ঈগী উভোংশিং অদদা সর হেনগৎলুদুনা ঈ তাবা হেল্লি । শম অসি থেঙতুনা রাই  
মথকলোমদা য়েংদুনা থমলগা টেক । ঈ অদু মনোমদা চংখিদুনা চিনলোমদগী শিঙো-  
রুন্নবা লাকনৌ । করিসু কিবা তোরগনু ।

### হানিয়া ( কাইরবা ) ।

পুক চনিংদা পুজী অহোজ অমদা থিবোং লিনশাং মচেং অমা থারকপা অদু  
হানিয়া কোই । মাগী থুংকমদগী মনুং থর ঙইরকপা হায়বদি অবিবম মরুগী লাকয়েং  
ঙইনা উটন । উনশা মথাদা পোমগী মন্তং ঙইনাকন তক তোনা লৈপিয়াই কময়াদনি ।

হানিয়া ফনবা লাইয়েংশি হায়রবদি ভাত্তর নতনা ঙমলোই পোমদুনা ভোংখংল-  
কইবদু নমশিন্দুনা পুক মনুংদা তাহনখিবা ঙমত্রবদি ভাত্তর কোদুনা য়েংহেল্লো নত্রগা  
হোমপিতানদা পুরো । ভাত্তর লাক্তিঙৈদা লেংওংপা কনুা তোহল্লনা হিপহল্লনা থমউ ।

রুনাঙমবা অনাবা মীনা টুস কোবাপোৎশক অমা শিজলুদু না হানিয়াগী থোরক-  
ইবা পোৎ অদু থিংদুনা থোরকহল্লনা থম্মুগা মপুনশি অদুমক লেনবসু উটন । মাসি  
কোইরপ কোইবা পোৎ অমনি থরান্দা নিংগ্রি থাংবগুম থাংদুনা শেংলি । মাদুদা মথা-  
রোমদা মশা অমা চংথরজুনা মশাং অদুদা অপোম্বা লৈরিবা অদুগী মপা চপচানা অকনবা  
মতুম অমা তাহনুবা হাপ্পুগা মতুম অদুনা থোরকইবা মচিল অহোবদু মেমুনা থমনি ।  
থাং থাংদুনা মকম বেনশিম্ববনা থরাই দগী হেন্না কবা অবস্থঃ থাংকবা লাইয়েং নি ।  
অযুস্তা মেমুনা শেম থ্রবদি পুমক করে ।

### বলাদরদা নুং রাওবা ।

ভোইনা রেকা রেকা ঈশিং চংলি, ঈশিংদা ( মূংদা ) ঈ রাওরকই । মরক মজার  
মুংকুপ মচা মচা ঈশিং চংপদা রাওরকই । মাসি পুন্মক অসি পিরাই কময়াদা ঈশিং  
ভেঙোংতা লমহল মূং লৈবগী থুমনি ।



লাইয়েং ।

কমুংদা লেংলনা পোংখাদুনা লৈহন্নু, লাইম জুইস নত্ৰগা লেমন জুইস হাণ্ডুনা ইশিং বৰাং কাইনা য়ায়া য়ায়া থকহন্নু । পটাশ সাইট্ৰেট গ্ৰেন তৱা বঙা ইশিং চা গেলেশ অমদা হাপুগা নোংমদা অহ্মলক পিথোকউ । ইশিং অশাবনা ইক্কম্বা য়ায়া কান্নৈ । উৰোটোপিন গ্ৰেন তৱা নোংমদা ৩ লক পিথকপা কান্নৈ । য়েকপনা ধাংবা জম্ভবদি হোসপিভালদা চংতুন। ডাক্তরনা পুং অদু ধাং অদুনা লোথোকত্ৰিবা বঠৈ কোকপগী আশা লৈতে ।

## মিংতা নাপু কাবা ।

মিংকী অচোবা শরক অদুদা অদুগা হকচাংগী উনশা অপুৰদা মাইঙং বচু নান্ন-কপা অসি গোলকাদাৱ কোবা ইন্দ্ৰিয় অদু নত্ৰগা কিৱাক নাবননি ।

লাইহৌ মাপুৱবদি অনাবা মী অদু কমুংদা হিপহল্লনা লৈহন্নু । অথোংপা মহি ওইবা চিষ্টাকী জাংত, মপিছৌ । মহাও হায়বদি যি থাওগুৰগী চিষ্টাক অসি থিংউ । লাইম জুইস হাণ্ডুনা ইশিং পিথকউ । নুৰিং খুদিংগী ইপলোম সল্ট দোজ অমম পিছৌ কিৱাকী মকম অদুদা ফোনেন্টশন তো । অমুক ভোবদা মিনিট ২০ চংহন্নু । নোংমদা অনিৱক তো ।

## তাং তাং নাবা, খৰাং নাবা, ৱিউমাটিজম ।

হায়ৱিবা অনাবা পুগুৱক অসিগী লাইয়েংবদা কান্নবসি অশাবা মেনা মাইবা অসিনা মৱে । হোট ৱাটৰ বোতল নত্ৰগা ফোনেন্টশন তো । তাং অদুগী মথজা কুপ-লিবা উনশা অদুদা বিনটৰ গ্লিন থাও বৈৱগা নোইবা কান্নৈ । থাও অদু কি মচেং অমদা লুপলগা অনাবা তাং অদুদা থোন্নাগা বেঙেজ তোশিন্নু । বেঙেজ তোজিঙেগী বনাংলা না অনৌবা মচেং অমনা নত্ৰগা অইল ক্লোথ মচেং অমনা হায়া কুপুগা বেঙেজ তৌৱগা কবা হেল্লি । সু থকনু শা চাগনু ইশিং য়ামনা বৰাং কাইনা নুৰিং খুদিংগী থকউ । ৱিউমাটিজম তোদুনা তাং য়ামনা নাৱবদি সোডা গিলিসিবেট গ্ৰেন তৱাবঙা অদুগা সোডা বাইকাৱ ( বেকিং সোডা ) গ্ৰেন কুন্ডা লৌদুনা তিনুৱগা ইশিং গেলাপ তাং ধাই অমগা মান্নৱগা পুং অহম অহমদা অমুক অমুক থকউ ।

## শাৱে হৌবা ।

শাৱে হৌবদা মী অদু ইংং ধংহৌদনা লৈবাক নত্ৰগা অকংবা মকম অমনা পেন্স-হেক ডুৱে হায়ৱগা বৰাং কোডোল ব্ৰিহ কাই । কৱিঙবদা কলাঙবদা কিই হাৰবদি

ৱাহবা অদু কনদে । বী অদু চান্দিষ্টেদা ওইয়বস্থ ৱাহিৱাতাই ৱাহিষ্টেদা ওইয়বস্থ ইখং  
 ঝংহোদনা লোখিং জ্ঞান ৰাংদুনা নিকূপ অবতঃ নত্ৰগা ৰাদুদগী হেন্না ভৌবস্থ লৈ ।  
 ৱানিগুৱা মতোই মন্তঃ অগিদদি বশক ঝংবা লুৱৰে কৰিনো অমা তৌখি হায়বা ঝাওবনা  
 ৰবংনৱে ।

নুবিংখুদিংগী চাং কাইদনা ৰাংবৱা হায়বনি য়েং শিল্লু । ৰাংত্ৰবদি হিদাক লাংথক  
 তোদুনা ৰাদুগী নিয়ব অদু চুমখোকউ ৰু, চুৰুট হিদাকনচিংবা বৈখু থকনু অদুগা শা  
 চাবা ৱাদে । চহি ৰপুং কৱবা হায়বদি মশাগী চহি ৰপুং কৱবা বী অমদা সোডিয়ম  
 ত্ৰোৱাইড থ্ৰেন ৬০ নোংমদা অনিৱক অহমলক ধোৱুগা পিজৌ । লাইবজুইং ইশিংগা  
 ৱানুৱগা ৰাদুদস্থ হাওনবা চিনি অমুক হাপচিহুগা ৱাঃ কাইনা ৱামনা থকহমু ।

লাইনা অসি ৰপা মচাগী লাইনা ওইনা হায়বদি ৰপা ৰপুস্থ লাইনা অসিনা  
 ৱায়মদুনা মথং মথং চাৱোন শুৱোন ঝাওবা চংথকপনা নমই । ৰু নিশা কাবা অটৈ  
 অটৈ পোং কেজো শোকখি পনখিবা, ৰি ৱায়্ৰা চিংনা চিংনা য়েংদুনা কুইনা শিজয়ুৱ-  
 কপা পুজা তিল অশাংবা অডেনবা লৈবা এদোনোইডল পোখা অগিনচিংবশিনা ৱয়ম  
 ওইয়কপা লৈ । নাৰ্ড হায়বা শিংলি জাং অদুদা অশোই অঙাৱ লৈয়গস্থ লাইনা অসি  
 তৌৱকই ।

শাটৈ হৌৱকপা মতমদা বী অদু বৈ ইশিংগা চংবিদনবা অদুগা অটৈ ৰশা মট  
 শোক পলহম্ভনবা য়েংশিনবিগদবনি । ৰফী ৱৱোন চিল হনগনু ; কোমনা শেংহমু,  
 ট মচেং অমা নত্ৰগা লিকলি মখুম চোংগাং অমা মৱা ৱাথক ৱাখাগী ৱয়জা থিংজিন বিৱ-  
 ৰদি ৰটৈ চিকলোই । কৱি কৱবা ৱয়ম লৈদুনা নাৱকইবনো চিজাকলোমদা য়েংশিনবা  
 অসি তংঙাইকদবা থবকনি । চাং নাইনা ৱতমচানা চাগদবনি । অমুক চাবনা ৱামনা  
 পংচা চাশিনবা ৱাদে, থজিক থজিক চাগদবনি । শা, চা, কোকি অদুগা ৰঙন মহান্ত  
 ৱায়্ৰা লৈবা চিজাক চাগনু । থুব থজিক থজিক নুবিং খুদিংগী হহহলুনা ৱায়্ৰা চাগনু ।  
 উইহ ৱাটৈহনা নছা চিজাক চেং, গেছ, শজোৱ, ৱনামশিং য়েৱয়, নট, লেঙনল, চিজ  
 অসি ৱামদনা চাবা ৱাই ।

চিজাজা ৰাংখোকপদা নুংঙাইগদবা পোং ৱাওহলুনা চাং নাইনা ৰাংনবা হোংনবি  
 গমবনি । জিলাপ, এনেমানচিংবা ৱয়ক ৱয়জা পিজবা ৱাই, ৱয়ম লৈএবিদি পিজগনু ।  
 বিং চিংনা চিংনা ৱামনা য়েংবা, নাডোনদা পলিপস হায়বদি অপিকপা অপোখা লৈবা,  
 চৌনশিল চাওখোকপা, অখিবম ( নুপাগী ) হাংদোকপা ৱাদবা অদুগা থিবোং থোইৱি  
 লিনশাংদা তিল লৈবা শেংদোকপা অদুগা অটৈ অদুস্থ ভৌদনবা নত্ৰগা কোহনুবা  
 জাৱগদবনি ।

ইশিং অশাবনা তোইনা তোইনা চাং নাইনা ইক্কাদুনা হকচাং উনশা তরু তহেন্না থংগদবনি । অনাবা নী অদু য়ায়া কনবদি কন্দবা হকচাং কনবা শাংজেল বতৌ তৌদুনা অহাংবা মপাল গুয়দা অয়াছা মতম লেনগদবনি ।

## রাখোংদা নাই তাবা ।

রাখোংদা নাই তাবা অসি, য়া পুরিবা শরু অদুনা তিল চংবনি । নাইনা অসিনা হেজিদ্ধুৰুৰদি য়া নোয়ুৰুই, তেৰুই । য়েংবদি য়াৰি অদু কৰিহ্ন তৌদবগুৰ উই, য়াগা য়াৰিগা তাইনবা অদুদদি নাই পিক পিক থনু হানুদুনা বৈ ।

অয়াছনা ঞ্জি নাইনা অসিনা নায়রুৰদি য়া অদু শতৌকদবনি । য়ায়া হেজিনথ-বদি য়াসি চুমই । য়া তেৰুহনগনু শি হায়রুৰদি লাইগক থুনা থংদুনা চপচাবা লাইয়েং হৌগৎনবতদা ওই । য়াৰি থোং ২ লাওবা, পোবা, শোকউবদা নাবা, অদুগা য়াৰিদা ই তোইনা ২ থোৰুৰদি ডেনটিট হেৰু কোগদবনি । য়াৰি তোইনা তোইনা তৰুপা অদুগা য়া চিল তরু তরু থংশি য়ায়া কান্নৈ ।

লাইনা জাং অসিগী মনুংদা নিংমোন থুক থুক লাওনা নাবা অসিনা তোইনা থেংনৈ । য়াসি হায়রুদ প্রেংগদগী থোরুৰপনি । য়াসি না হাটকী মণল অদু চাওথোহ-ল্লকই মতম অদুদা হাট অদু শোন্নিরে, মটমদা হাট ফেল ওই ।

অনিম্বা কাংলুপকী অনাবনা কোরোনারি হাট দিজিঅ অসিনি । হাট হায়বা লাইনা অসিগী মনুংদা শরুৰ মরি থোৰুগা শরুৰ অমদি য়াসিনি । কোরোনারি হাটৰি হায়বা ইগী উওং অদু থুজিদ্ধুৰুই, মটমদা ই চংপা য়ারুজৈ পুমথিং থিংলকই । মতম অদুদা হাটকী মণল অদু শোন্নিৰুই, মাংলকই । য়াসি ব্লাড প্রেংগ লৈবা অদুগা ইশিং পুকচেং তোবা মীদনা তোইনা থোতল্লি । মতং জাং ২ য়ায়া মামই, অহানবা হৌগৎল-কবদি থবাক হায়বদি হাটনা লৈবা মপাগী থবাক অদু তোইনা ২ নায়কই, অনাবদু ওইগী পাৰোনা লোমদা ফাওৰকই । অস্নম তৌরুদগী ইথং থংহৌদনা শি । কনুা নাদবা মীদদি নাই হায়বা থংদনা অদুৰ লৈ । নিংথিঅনা লাইয়েংলবদি চহি কুইনা হিংদুনা লৈবা য়াই । মাদু অনাবা কনবা কন্দবা পুরে ।

রিউমাটিজম হায়বা অনাবা লৈবা মীতাগী হাট ওইরবদি হাইবদি রিউমাটিজম হানুনা নায়গা মটমদা হাট শোৰুৰুপা মীশিং অদুগীদি হাটকী ই থাবোক থাংজিন তৌদ-দা থিংজিন তৌরিবা হাটগী ভালত অদু শোকই । ভালত অদু থুজিদ্ধুৰুপা য়াই মজগা মচিন অদু থুমদোক থুজিন তৌবদা থুংদনা অহোবা লৈয়ে । থুজিদ্ধুৰুপা ওইরগা ই চংপদা থিংলরে ; থুবা থুংজগা ই বুরে । অস্নম তৌরুৰুদা হাটগী ই কামথোক কক-শিন তৌবগী থবক অদু হেনগৎহল্লৈ মটমদা নিংথিঅনা চেকশিনা য়েং হৌতবদি হাট-ফেল ওইরে ।

সিফিলিটীক হাট দিজিঅ হায়বা জাং অমস্থ অমুক লৈরি । সি ফিলিস হায়বাশি টাকি থুংববুনি । হাট নাবগী চামগী মনুংদা তরাদি কাংলুপ অসিদা লৈরে । জাং অসি অসিদা ওইরবদি হাটকী অচৌবা ঈগী উতোং এওরটা কৌবদু ; এওরটাশা মাও-রিবা ভালভ অদু গোকলকই । মতম অদুদা হাটকী ওইথংবা ভেনটী কল হায়বা কা অদু চাওথোকলকই । লাইনা জাং অসি নী অদুগী মপুনশি তংখাই চৎলকপা মতমবা চোং-থোক্লকই, নুপীদা কয়া তোগলৈ ; নিপাদনা য়ায়া তোইনা তোঁবা উনৈ ।

মখজা হায়শ্রিবা অসি নজনা হাট দিজিঅ জাং অমস্থ লৈরি, মাদুদি হাট অদুদা করিগুয়া অকাইবা অমতা লৈতে । মাসি পালপিটেশন হায়বদি থম্বোই থুক লাওবানি । মাসি ঋজিঅং কিবা, করিগুয়া হৈনদবা থাক, তানিংদবা মখোল, শাওনিংবা, হরাওবা, অরাবা, লাংতরুবা অমদগী হেজা মথোক্লকই । করিগুয়া হিদাক অমদগী নত্রগা হদগী নত্রগা চা, কফি, হিদাক চুরুট নত্রগা য়ুদগী ওইরবস্থ উনৈ ।

হাট অদুনা ফেল ওইরকদৌরবা মতমতপা হাট দিজিঅগী মওং মতো মশক অদু উৎলকই । মতম অদুদা স্বর হোংবা নুংঙাইবজ্জে থবক ঋজিঅং তোঁবগা স্বর গোকই । মাসিনা ইহান হাংগা উনরকই । চাক তোক্লকপদা রাই ইচিন চিনবা, লুম লুম লাওবা অসি ভোইনা থোকই । হকচাং শোল্লাবা মাল্লে হাংনা ধনবা থাংবা কনবগী শক্তি লৈতবা মাসি থোংলোমদনা ঋংনয়া নিংই । থবাজা থুক থুক লাওবা থবাক রাইচিনবা, থাক থোক্তনা মরম চাদনা লোক থুবা, ফিরাাক মপাদা ইকুন ফুনবা নাংগুত তোঁবা, হাট মপা-দস্থ মাদুগুম নাবা অসি উৎলকই । থোংগী থুজ্জেদা হায়ফেং পোম ঋংপা অসি ইহান হান্না উবা ফংই । নুমিদাং রাইরমদনা পোমবা হেনগৎলি, অহিংবা জুমলিঙেগী মতমদনা পোমবদু হনথৈ । ঋজিঅং নোমবদা চোকথৈ, পোংথাংকম ঋংদে তুয়া মাদে ।

হাটকী লাইনা জাং অমনা নাবা হেক হৌরকপদা ডাক্তরগী মিৎয়েং মখাদা লৈগ-দবনি । কুইনা শিনশাং ওইরবা কাংলুপা মরক মরজা য়েংহনগদবনি । অয়াংবা পুনরি-বনা হাট দিজিঅ পক্লবদি কানুয়ে, লাইয়েংদুনা কানুদে শিবা ঙাইবা হায়বদু নি হায়নৈ মাসি চুমদবা ঋংলনি । লাইনা অসিনা নাবা নী কয়া কয়া ফদুনা লৈ । পোখাংবা, হক-চাং অবস্থঃ পুকনিং অনিমক চপচানা পোংথাংগদবনি । মাসিগা মানুবা হিদাক লৈতে । অনাংবা নী অদুনা মণীনা ঋংজবা ঋতুংইনা নুংশিং কারোইদবী, তুয়া ভুমগদবা চিত্তাক ঋংলুনা চাগদবনি । শাওনদবা কনু হোংনগনি ; হেজিনা নুংশিবা অবস্থঃ অরাবা নং-নবা মাকগনি ।

### হাই ব্লাড থেশর ।

মপুং কারবা নী অবগী ব্রুথ থ্রেসরদি ১২০।৮০ ওইবা হৌনৈ । মাসি নী অর্ধদি হাট অদু শিকশিলিঙেদা মত্রগী শবাহিদাক অদু মিলিবিটর ১২০ কাবা অদুগা হাট

অদুগা নাওধোঁকুনা লৈননদা ননা হিদাক অদুনা ৮০ দা হনধরকপা হায়বনি । বী বী অদুনা অহল ওইরকপগী মতুং ইনা ব্লদ প্রেসরস্ হেজৎকদবগী লাকটৈ মিলিমিটার ১৪০ দগী হেল্লবদি শোইরে নারে হায়না লোগনি ।

চহি মামশিল্লকপদা নত্তনা মরম কয়াদগী স্ হাই ব্লদ প্রেসর লৈবা মাই । মরম পুয়ুমক অদুদি চপচানা খংদে । মামনা হেজিনা চাবা, মাম্মা অহাওবা চাগনবা মাদুবা চেজিল হেজিল চাবা ; মাসি লাইনা অসিগী মরু ওইবা মরমনি । শা ঙাগী চিঞ্জাকগী খোরকপা হ পুবা পোৎলম খরা, চা কফি, হিদাব চুরুট যু অসিনা লাইনা অসি পোক-হল্লি । লাইনা কয়ামরুম হায়বদি ইশিংগী পুকচেং, পাউট, হারা, গোইটর কিডনিদা নাবা, অসি হাইব্লদ প্রেসর লাকই । হোজিকী মতমদা মীওইবনা অকনবা রাখল তোদুনা হিংনা লারুবা অসিনস্ হায় ব্লদ প্রেসর থোকহল্লি । মাখোং মারিদা তিল খংবদগীস্ অনাবা অসি পোককই

মী পুয়ুমক পুনর্শিগী মতম খুদিংমক্তা লাইনা অসিনা নানা মাই । লাইনা অসি মচিঞ্জাক মরাং কাইনা চাবা ইনাক কৈরাক খুনবা মীগী মরক্তা মাম্মা তোইনা নাবা উই । লাইরবা চাবা থকপা মনিং থুংদবা মীদিদি নাবা শোল্লি ।

অনাবা অসিগী মশক মওং অমস্ খুদমদি তোঙাল তোঙল্লি । হকচাং মামনা লুম্বকপা কচু কুৎমন হোংবা, হকচাং চাওধোকপা অসিনা অহানবা ওইনা উনরকই । মিৎ উবদা মশোল মরাং তোবা ; কোক চিকপা, নাকোংদা ৫ঃ ২ লাওবা মখোল তোইনা তাবা, অদুগা অটৈ ২ হৈনদবা খুদম কয়া মরুম উৎলকই ।

হিদাকনা অনাবা অসি কবিস্ কহনবা ঙমদে হায়না ডাক্তরনা হায়নৈ । উটৈহ বাটৈহ অদুগা মনামশিংগী চিঞ্জাক মরাং কাইনা চাগদবনি । হরাই চেংরাই অদুগা অটৈ ২ চিঞ্জাক মাম্মা হহনা চাগনি । শা ঙা তোকপা ফৈ । চা কফি পুমখা থাদোকউ । থুম মাম্মা চাগনু মরু মরাং চাবা ফন্তে । হিদাক চুরুপ থকপা মাদে । থবক খুনিংদা চাং নাইবা অদুগা মপুং ফানা পোৎথাবা অসি দারকার ওই । বাবা নাবা, রাখল অওবা তোফদে ।

### পোৎ পুরুদবা যোৎখিবা ।

অঙাং অমনা শেন থুম, অনা শিকি পিন, কুদামনচিংবা খংহৌদনা হেক যোৎখুগা ববা মপানা মাম্মা নুংশা থি । হায়রিবা পোৎখিং অসি হকচাংদা কবিস্তবা অকাই অতোই অমতা থোকহল্লনা হকচাংগী মপাল থোকখিবনা নবই । জিলাপ হিদাক মাদুগী দমক পিজগনু । ফো ফো লাওনা মাংখোকদবা চিঞ্জাক জাৎ পিজো । ভল পুরি মদুশ অদুগা হকামগুবা মনামশিং পুকনুংদা চংখুগা ডকখরজুনা ফো ফো লাওবা মাংমকপদা পোৎখিং অদু মাত্তরকই ।

## ছি থুংবা ।

অথেংপা যি কোক গুৰুশৰ, নমগনদা কনা কনাগুৰা বীদা থুংদুনা পকপা অদু  
নুংশা থিগনু ইলাই লাইনা লৌথোকপা যাই। চিনবান খদাং অদুগা থবাক নত্ৰগা  
থোয়দা থুংবা যি অৰাইবা নস্তে হায়না লৌগনি। মতম অদুদা ডাক্তৰ কৌদুনা ভানৌ।  
যি অদু কেন্‌সার নত্ৰগা সার কোম ওইবা যাই। মতিক চাবা ডাক্তৰ অমনা থাং থাবিদু  
না শেংনা লৌথোকপিত্ৰগতদা শেংই, মচেং মকাই লৈহোরবসু অমুক হোরকই।  
( পদ্মপ ৩৫ শুবা য়েউ )।

## পদ্মপ ৩৭ শুবা ।

## ৰৌডিয়েশন অমসুং পোকখাইবা ।

হৌজিক পদ্মপ অসিদা ঋনুৰিবা অসি কল কাৰখানাদা পোকখাইবা অদুগা এটোম  
বোম পোকখাইদুনা বৈশা বনিলা শোকপগী বাকবনি। মপাঙ্গল কনবা বোম  
পোকখাইবা নিউক্লিয়ার বোম পোক খাইবনচিংবা বাকমসু চিংশিল্লবনি। পোকখাইবগী  
বনিলা বীওইবদা শোৰুগা কবি থোকপগে হায়বদু ঋনুজিঙৈগী ময়ংদা নিপা অমনা  
হায়বিবা বোমশিং অসিগী থৌদোক খৰা হানুনা খংবনা চুমই।

এটোম পোকখাইবদা কল্পাৰা মৈ থোকই। অতিয়া অপুৰষি পুৰঙান গুল্লি ;  
হিসাব ভোবদা বোম অদুনা হেক পোকখাইবদা পোকখাইবা মকমদগী মাইল ৬।৭  
লাপদা নুনিং চপনুংবা মতৰদা নুনিংনা পিৰিবা নুংশা অদুদগী শৰুক চাবা হেনুা কনবা  
বনিল বৈশা কংগনি। নোংথাংগুন্না কপ্তুনা গাভুকপা অদোয়দা য়েংকদে। বরমদি  
পোকখাইবদা পোৰুকইবা বৈশা মঙান (Ball of fire) অদু সেকেও ১০ অমসুং  
বাদুদগী হেনুা শংং উহন্দুনা লৈ। পোকখাইবদা মতুংদা মিনিট অবা হেনুা  
অকিবগী মশক ওইবদা থুদোংখিৰবা অশাবগী ইখক গাৰায়ে হায়রগা ঋনবদা অমসু  
ময়জুদা ইখক হৌবগুম ; পোকখাইবা মকমদগী নুংশিল্ল ইখক হৌদুনা লৈ। হায়বিবা  
গাৰায়ে অসিগী তংখাই যুক্তি পোখাইবা মতুংগী অহামবা সেকেওলা লেবহৌবা অদুগী  
১০০ গী ঋনুংদা ৮০ না সেকেও ১০ গী ঋনুংদা অদুগা অউনা সেকেও ১০০ না

লোই। অদুগা বী অমনা লৈরিবা মফম অদুদগী চেয়োজুনা চৈকপল, ফকলাংচিংবগী নাকলদা নত্রগা কোম চংবগী মতম লৈতে। মাদু উম্মাবদি শিহৌদবা রাই। পোকখাইবদা ধোরকপা বৈশা মঙাল ইথক অদুনা পোকই; পোকখাইবা মতং সেকেও ৩ গী মনুংদা বীগী মশাদা পোকই। গামারে হায়বদিদি হকচাংদা হজুনা চংই মাদু মওবা বৈশা অদুদি ভোদে অদুনা মতম ভেল্লবস্থ থুং খোং মাই কীনা কুপ্তবা ণকক অদু পোকখাইরিবা অদোমদা ওনশিনবা ভোদনা তুদুনা লৈগদবনি। এটোম ধোকখাইবদা অনট্টা-তাইওলেট রেসু পোকই। মঙাল জাং অসিদি হকচাংদা মংনবা অদুপ ভোদে। হকচাংদাস্থ মৈনা পোকপঙম পোক্তে। আমেরিকাকী রেড ক্রোস সোসাইটিনা হায়বদি বোম পোকখাইদুনা মঙাল পিরকপা মনুং সেকেও অসিগী মনুংদা কোমচিংবদা চেনশিনবা উম্মাবদি পিরকইবা বৈশা মঙাল হিট বেডিএশন অদুগী ১/৩ মি নাছোকহনবা ওমই।

এটোম বোম অদুনা পোকখাইবদা অকোইবদা লৈরিবা নুংশিং অদু শাহল্লি। অশাবা নুংশিং অদু থুনা পোকখোকলকই। মদুদা এটমোসফিয়ারগী প্রেসর অসি মথকলোম অবস্থ মাইকে মরিদা কনু হেনগংলকই। পোকখাইফমদনা কনবা হেল্লি, লাপ-ধোবকগী মতং ইন্না খবা ঝরা হহ্ববকই। পোকখাইফমগী লৈপাক মফমদগী ফুট ৫০০০ লাক্সা মফমদা প্রেসর লৈরবসি ৮:৪ মি। হিরোসিমাধা খামখিবা বোম জাং অদুদি কোয়ার ইঞ্চি অমদা নোবেল প্রেসর পাউও ১৫ ওইরমবদু পাউও ১২৫ ওইগনি। মাসিদা মুম দালাল অপুধা তুররে কিছরে। প্রেসর অসি অহানবদা হেনগংলি অদুদগী মহোশাগী নর্মোনদগী তাইথ খর লৈরগা অচাবী নর্মোনদা লৈরে। মাসি মতম জাইহজগী মনুংদা ওল্লিবনি। মাসিদা নুংশিং তোংলকই। নুংশিং অসি পোকখাইফমদগী হৌদুনা মাখানা শিৎলকই। শিৎলুরগা তগু ২ পোকখাইফম সেন্টর অদোমদা শিংখিবা মতমদনা ফুট ৫০০০ লাক্সা মফমদা পুংজাদা মাইল ২০০ মাং না শিৎলি। বোম চাওবা শিকপা অদুগা পোকখাইফমদগী লাক্সা নকপা মতুংইন্না নুংশিং কনবা কলবা নাই। পন্দুপ অসিদা পিরিবা অক্সিজি অসিদি হিরোসিমা অবস্থ নাগা সাকিদা খামখিবা বোম জাং অদু য়েংপুনা পিনা অক্সনি।

বোম হেক পোকখাইবদা বৈশা পংহেন হেনগংলগা সেকেও অবগী মনুংদা পংজা জাবদুদা বানখহনবা (Shock waves) পোকই। অদুদগী প্রেসর হহ্ববদুদা (Suction Phase) লাকলে, মতম অদুদা প্রেসর অসি সেকেও ঝরা নর্মাল গী মখাপা লৈররে। অহানবগী বৈশা পংহেন হেনগংপদুদা নুংশি কনু শিৎলে। অদুদগী অশিৎপা মাইকে হোংদনা তপখরক্কে; শিৎপদি মাদুমক শিৎলি।

দালাল অবা থুগাইবদা মরম অনি চংই। অহানবদা প্রেসর হেনগংজুনা মাদুদা ল্লিবা অদুদগী প্রেসর থুনা হোংখিদুনা হহ্ববা অসিনা অনি ওবা মরমদি।

বাকব অববা প্রেসর অসি থমা রেস্তমা থুনা চংতে । গনাবে, অলট্রা ডাইওনে-  
টরে অদুগা বৈশা অসিদি বক্তালগুর থুনা চংলি । পোকখাইববা মতুং সেকেও ৫ দা  
প্রেসরদি মাইল অবা লাগুা তুং ওইনা লৈরি অদুগা অষ্টে অষ্টেদি থুংবরে ।

এটোম বোম পোকখাইববা মৈ হৌদুনা চাকই । হিট রেভনা বীগী মথা পোকই  
শিহল্লি অদুগা টেমপরেচর হেনগৎহল্লুনা মৈচাকপা মাঝা মঠে চাকখোকই । মথংদা  
ম্লাটি বেড হামদুনা নাকইবা অদুনা মৈ অদু অমুক মুখংলি । মাসিগী মরমদি হিটরেভনা  
বৈশা হেনগৎ হনবশি মতম ওইহক্তনি এটোম পোকখাইবা কালদা চাকইবা মৈ অসিদি  
লৈবাক অদুদা লৈরমইবা ইলেকট্রিক লৈরমইবা মৈ, অসিনচিংবা অদু মথক মথা ওল্লুনা  
চাইখাইবা অদুদগীমুনহোরকই । মৈ মচা মচা অদু থিং হৌদ্রবদি অচোবা মৈ অমা  
ওইরে । অমাঝা মতমদা পুং ১/২ দগী ১ ফাওবা পোকখাইবা মতুংদা মৈ চাকপসু  
উতৈ ।

হৌজিক হারগ্রিবা অসিদা মফম মফম অদুদা লৈরমইবা অদুদগী পোকলকপা  
রেডিএশন অদুদি ম্যাওত্রি । বোমগী পোং থোরকইবা অদুনা রেডিয়শন তোরকই ।  
মাঝোই অদু রেডিওএকটিভ ভ্যাকুনি । মাঝোই অদুনা থেংউ থেংউবা পোং অদু রেডিও-  
একটিভ ওইরকই । হলক হিরোসিমাডা ভৌখিবা অদুগুয়া লৈবাক্তা পোকখাইহল্লনা  
অতিয়াদা নুশিত্তা পোকখাইহনবখিবা অদুদাদি অষ্টে অষ্টে পোক্তা থেংউদুনা তোবদুদি  
খোকখিবে । লৈবাক মথক্তা নত্রগা ঈশিং মনুংদা পোকখাইহনবদদি থেংন থেংন বা  
পোক্তা রেডিওএকটিভিটি ওইহল্লি । মাসিদা শোকপা অসি দি বোম পোকখাইবা অদুদা  
ফোবা অদুদগী কুইবা কুইববা অদুগা মতম অদুগী লৈবা রেডিওএকটিভিটি ম্যাম্মা মামদ-  
বদা অমাঝা পুই ।

বোম অদুনা ঈশিং মনুংদা পোকখাইহল্লবদি মখোল অবস্থঃ মৈ চাকপা বাংলি  
অদুনা হকচাংদা মৈ চাকুনা শোকহনবদু হনঠে । বোম অদুনা চাইখাইবকপা অদুদা  
মফম অদুদা লৈরমইবা পোংখিং অদুদা রেডিএশন তোরকই ; ঈশিং মথক মথা ওল্লি ;  
লৈচিল, ঈশিং মরিক পাইখংলি, মনাক নকপা কংফালগা অদুগা অকোইবগী ঈশিং  
মপে ময়াম অদুগা শমসরকই । পাইখংলিবা লৈ চিল মোংফাই অদুসু ফতবা ভ্যাকুনি ;  
মাদুগা থেংনবদা অমাংবা থুসোংখিবা ওই ।

লৈবাক হারবদি কংফালদা পোকখাইবা মতমদা নত্রগা ঈশিংগী ইমাই ময়াদা  
খোকপা মতমদা অমাংবদা পোকখাইবগা চাং রেংমবদা পোকপা চাকপগী মচাং অসি  
হমখংলি । মথক্তা হারগ্রিবা অদু ওলাংবদা পোকখাইবগা বাকফা অমাঝনি । লৈবাক্তা  
পোকখাইবদা থুদক অদুদা রেডিএশন হেন ওইসে মনাক মনাক্তা পোক্তা রেডিওএকটিভ  
অদুদা নুশিংগী মাইকৈ মতুং ইল্লা হমলকই, মাসিনি থুসোংখিবা হারবদু, মাঝ



শোকনক্কা খেঁউবা অদু অহাবনি । খুঃ ১৯৪৬ দা হিরোসিবা অবস্থঃ নাগাসাকিদা এটোম বোমবা বী লিংশি লিংশি হাৎখিবদুদা পৃথিবীগী বী পুয়ুমক কিনখি । জাপানী-শিংনা মাসি ওহা ধৌদোক অমা ধৌকদৌরি হায়বনি হান্ননা খংদুনা মাদুগী কদবা খজিঃ হোৎরম্বাদি বী শিবা য়াম্মা হনখরমগদবনি ।

হৌজিক পৃথিবীনা শুইরিবনি এটোমগী যুগ হায়বদুনি । মতম অসিন্দী খুংলাই-দি নিউক্লিয়ারনি । অদুনা লাল খোকনবদি সিপাইডা শিদি প্রজাস্ত য়াম্মা শি । ঈশ্বরনা কৃপা তোবিদুনা লাইরিক অসি পারিবা বী খুদিংমক্স পক্ষুপ অসিদা পিরিবা পাউ তাক-শিং অসি মপুনশি অসিদা করিওহা নুনিওস্ত শিজনুদবা ওইহনবিবু । পৃথিবী অসিবা যুগ অসিবা চংশিন্লকইবনিনা বী খুনিংমক্স জ্ঞান অহৌবদি অক্কা ওইগনি ।

এটোমগী লাম লাক্কাবদা মশা মশানা হোৎনবা হায়বনি মশানা তাজরবনি । জ্ঞান অসি তারগা মশাগী অমস্তঃ নকনবা বীগী মতেং পিবা ওমগনি । বী খুদিংমক্স খংগদ-বদি অথুবা লাকপনা টুনিং লৈহৌরবা মীতাদনা নানখোকপা য়াই ।

বোম খাবদা অমা ধৌকবদা নহাক্সা মীগীদা চংউবা অমা নত্রগা অতোপ্লা মীনা লাজুনা নংগীদা থুপ্লুবা অমা ওইবা তারিবা । হান্ননা থুপক্ষ শেম্ববতদা লোৎপা য়াগদৌরিবনা য়ম মনুং হেঙ্ক চংলগা ওইহা নস্তে । পক্ষুপ অসিদা নৈনরিবনি হান্ননা খংদুনা লৈরমবদি নহাক্সা বীশিং অদুগী মতেং পিবা ওমগনি ; জীব য়াম্মা শিহলবা ওমস্ত য়াই ;

অথুবা অমা ধৌরকপদা বী বী অদুগী লিচংনা ধবক অদুগা মাইয়োরুবা ওহা ওমদবশি পুরে । কনা কনাওহনা খৌনা কনা ধৌরকইবা ধৌদোক অদুগা মাইয়োরুদুনা কানুবা তোবা ওমই, কনা কনাওহনা বুদ্ধি মাংদুনা তোক্ষম খংদে কিদুলা করিমতা তোদনা উপায় লৈতবা মস্তংখা লৈটৈ । হৌজিকী লাল মতো অসিদদি বী অসি য়াম্মা ককথং খৌদতুনা শোকপদা নস্তে, অতৈ অনাবা পোকই । অমগা অমগা ঞম্বরগা লৌদ-বা অপাং অনৌম লাইনা অতোপ্লা কয়া চোকথবা অসিনচিংবা পোকই । ইমুংগী খী পুয়ুমক অদুগা ধৌইদোক হেলোকা অঙাংদা কিহলবা পোকহলুনা খৌনা ফগৎহনগদবনি । ইমুংদগী হেলোজুনা কৈবোই লৈকাইগী বীবুস্ত ধৌগৎকদবনি । ডিপখোরিমা, হক্ষিংকক লাইখোকপা পুকচংপা অদুগা টিটেনস অসি চংদনবা টিকা থাবা মাই হারবশি খংগদবনি অদুগা অতৈবুস্ত খংহনগদবনি । বোম পোকখাইদনা শোকপা অসিদা টিটেনস হারবা লাইনা অসি চংদনবা টিকা থাই হায়বশি খংগদবনি ।

অথুবা ধবক অসি ধৌরকপা মতনবা চিত্তাক কংবশি হাটৈ । অনাবা অমস্তঃ অশোকপা বীগী মতিক চাবা চিত্তাক ধরকার ওই । মতম অদুনা চিত্তাক্স রেডিওক্স ওইহুনা চিত্তাক অদু কতবা ওইবা মাই হায়বশি কাওরোইবনি ।

অথবা অথবা ধোরক্কা মতমদা ধৌনা ফগদবনি, বুদ্ধি মাং লৌদবনি । মথোং মরাং খংদনা বুদ্ধি ককচিমবা হায়বাবিদি মশিলি । অদুবু নংগী লৈজরিবা বুদ্ধি অদুবী অফবা শরুক অদুবৈদি শিজুনুনা হোংনগদবনি । ধৌদোক অদুবগী কনুবা লাক্কাগনি, মাসি পুন্মক ভৌদুনা ধৌনা ফবগী খুদম উৎলু অদুগা মী অতৈদা ধৌগৎলু ।

অক্কা অথবা ধোরকপা মতমদা মী পুন্মক চুদইদা নবা বিনবা ওইগনি । মতম অদুদা নহাকনা মতিক চাবা উত্তুনা ধৌনা ফগৎলবদি নংগী অকৌইবদা লৈরিবা কয়্যবু মতেং পিবা ওমগনি । মী খুদিংমজ্জা অথবগী মতম লৌইথে হায়না তাকউ । কিরগা করি কানুগনি, চেদুনা হিংবা পোৎলা, এথোই অপুয়া চপমানুনা শক্তি উত্তুনা থুপকম লৈফম ; চিল্লিক অদুগা ডাক্কাগী মতেং পিগবা লাক্কাগি । লবী কাওননবা হোংনশি । মী থরা তিনুদুনা পুনা ধবক নোমশি অদুগা অতৈদা য়মদা লেংদনা লৈহনশি হায়বন-চিংবা কয়া কয়া ভোগদবনি । অসিনচিংবা ধবক কয়া কয়া পুথোত্তুনা মী মীশিং অদুগী মতম মতম অদুদা থোকইবা অক্কা কয়া কোকহননা য়াই । মশা মশানা পাংথোকচবা য়াই । করি ওয়া ধবক থরা ভৌবদা মতিক চাবা উৎলকপা হায়বশি স্নু মোরেল ফগৎন-বগী অফবা লমিনি ।

এটোবা অকনবা বোম অমনা পোকখাইরবদা মকম অদু (Islands of destruction) ( অশোক অনা অশিবনা ধনুবা মকম ) ওইদুনা লৈ । পোকচাওনা মাংহল্লাবা লৈবাক অমা ওইনা লৈরে । এটোম বোম পোকখাইবা অসি তাকম অদুনা থিনা শোক্তগা থরা ২ লাপখোরক্কা অশোকপা অশিবা অস্নুম পাংকই । অকৌইবদা শোক্তবা লম থেংনগনি ।

কেট্টরি নচিংবদা শোকখাইরকপা মতমদা থোকপদুস্নু বোম পোকখাইবদা থোক-পগা চপমট্টু । পাউভার কেট্টরি অবস্থঃ রিকাইনরি কেট্টরি নচিংবদা য়াম্মা পোকখাই-গল্লি ।

পোকখাইরিবা মকম অদুবজ্জা মী থর হিংলমস্নু য়াই অদুবু মতম অদুদা মাদ যৌনা চপা লুই ওমদে । লম্বি লৈতদুনা মকম অদু যৌবা ওমবনস্নু য়াই, মরমদি মতম অদুদা চংকম চিংবা থুগাইথিবা য়াই । নত্রগা মীশিং অদু চাইখাইরকপা পোৎলা নল্লুনা কুমদনা লৈরিবস্নু য়াই । মাদুগী মপাল থরদদি কনবা লাকইবা মীশিং অদুনা ভৌবা য়াবা ধবক য়াম্মা লৈরে । মী কাংলুপ ২ নাইনা ফ্লেম শেমগদবনি । কাংলু কাংলুপ নাইনা ধবক ভৌদুনা নিয়ম নাইনা থিরগা অশিবনা অশিবা ওইথে ; শিদবনুনা ভোকম থোক-পা ভৌবিদুনা কাষ্ট' এড পিবিগদবনি । মাসি অরাইবা ধবক নভে, অদুবু মতম অসিবা সৌথোকপা অবস্থঃ কাষ্ট' এড পিবিগদবি মামনা কৈ ।

খুদম ওইনা ধনুগনি নহাক্কা লৈরিবা য়ম অদু এটোম পোকখাইরিবা অদুবগী মাইল মদি লাপই । পোকখাইবগী মদিগনা নংগী য়মগী বিহৎথোং কাইরে । ককলাংগী

ডেইরিবা প্লাষ্টর অদু কিনথরে, মুমগী মথক জিঙ্ক ; টাইল হমদোকথ্রে । মাদুনা নংগী নচাগী পাৰোনদা টিন্‌মিয়ানবা অবা লৈরে । নংনা ই থকহল্লো মথক্তা বেওজনা পুন্নে । মতম অসিদা নংগী ই থক্কা অদুগা পুনশিনবদু তৌদুনা মীনা ক্ৰক ২ ইনুদুনা লৈরমুগদবা ডাক্তর শং তান্না অঙাং অদু পুদুনা চেনবশি অশিংবগী থবক নস্তে । মথংগী নুবিং ডাইরগা মী মাম্‌প্রবা, ডাক্তরনা থবাই চংনা য়েংবিবা গুম্‌প্রবা মতমদা চংপনা অশিংবগী থবকনি । অসিগুম্‌প্রা তাক্সা অসি লাকপা কালদা ফাৰ্ট এড ষ্টেশন মাম্‌প্রা শেমগদবনি । মথোই অসিদা হোমপিটানদা লৈরোইদবা অবাৰা পুম্‌মক তোবিংবিবা মাই । মথংদা ডাক্তর অনস্ং নাৰ্গ অরাম্‌দগী ওইববস্‌ লাক্সনা অচোবা অক্কা অদু য়েংনবা গুমগনি ।

অসিগুম্‌প্রা অচোবা অথুবা খৌদোক খোরকপা অসিদা নগা নশানা থবাইদগী হেন্না ফবা থবক তৌদুনা ময়ামগী মতেং পিগদবনি । নথবাই চংদনা তোবা থবক্তা চং শিনগনু খৌওইদবা তোপনু । থুনবতা হোৎনগনু । মতম মওং অদুদা ফহমবা মাম্‌মটৈ ফহল্লুনা ফাৰ্ট এড পিয়ু । ই থক্কা লাক্সা হাম্‌বশি অহানবা থবকনি হাম্‌বা কাওগনু । শক্ৰ তেক খোৎপা য়েল্ল, লৈরমলবদি মাদুদা তোবা হোনবদু তৌরম্‌ ।

অশোক অৰ্পনবা অদুদা মথিক মতা চংদুনা লাইজোবা মাই হাম্‌বশি কাওগনু মাদু খৌজ্ঞনবা হোৎনগদবনি । অনাবশিং অদুগী লিষ্টস্‌ পিষ্ট্রে । অশিংবা মী থুদিংমক্সা খৌদোক শিং অসিদা মথবাই চংলবদি ফজ্ঞনা পাংথোকপা মাই । নংনা কৰিগুম্‌প্রা থংদবা পাংথোকপা গুমদবা থবক মায়রক্ৰবদি তল্লদুনা থংলবা মী ভোন্স । হংলগা মাগী মতেং লৌ । ফাৰ্ট এড ষ্টেশন পুবা ফিজিলিগান লৈরবদি মঙোন্স হংউবা মাই নজগা মনাক নকপা ফংবা মাম্‌দা চতুনা হংউ ।

হৌজিক অনস্‌ম হায়না হিসাব তোঁরি হিরোগিনাগী বোম জাং অদু পোকখাইবদা অশোকপা অমাংবা ওইরগদবা অসি অককপা অতংপা অসি পোকখাইবা পুম্‌মক অদুগী ৫০% মৈশানা পোকপনা ৬০% রেডিএশন্না ২০% ওইগনি । অদুনা অশোক মওং অসি জাং অমতা নস্তে ; জাং মাম্‌ই । অশোকপা মতুং চখোল অমা আদুদি মৈনা পোকপগা অশোকপগা অদি অদু লাইয়ংগদবনি । মাদুগী মতুংদি খোইনা কন্না য়েংজবস্‌ মাই অদুগা রেডিএশন্না নবো অদুদি চেকশিন্‌ । য়েংদবা মাজে ।

ত্রটোর বোম পোকখাইবদা শোকপা অদুদি মপাজান কনবা বোম অমা পোকখাইবা মতমদা শোকপগা চপমট্টে । অশোকপা অদু জাং নাইনা থাইদোকপা মাই । ১ । পোক খাইবগী ইল্লকপা শক্তি (Force) অদুনা পোকপা কাংলুপ অমা ; পোকখাইবদা অবস্ং অতেক অকাই মুম মিছংখোংগী মিংশেলনটিংবা ককপা শোকপা কাংলুপ অমা অসিনি । পোকখাইবগী ইল্লকপা শক্তি অদুনা পোকপস্‌ মৈ অদুনা অহিংবগী মরক্তা পংনা থেংনদে । শিখিবনা নমই । ২ । মৈনা পোকপা জাং অমা মসি হেক

পোকখাইবগী মঙান অদুনা পোকপা য়াই। রেডিএন্ট হিটগী ওইবা য়াই, অতোপ্লা অণাৰা অৰণা থেংনকদুনা ওইবা য়াই। ৩। রেডিএশন সিকনেৰ হায়ৰা অৰাণা তোই। হিরোসিমা অবস্থঃ নাগাসাকি হায়ৰা অদুনা থোকখিৰা অদুনা থেংনখিৰদি অশোকপা অসি ৮৫% শিখি। লাইব্রিক অসিগী মকম অৰা কাষ্ট এড পিবগী নিয়ম ইথ্রিবদুগা চপমানুনা মকম অসিঅস্থ ভোগদবনি অদুনা ভোপ্লা ইদুনা নৈনত্রে।

ৰাকম অমা ঋংগদবদি ভোক্তনবা (Opaque) পোং অসি মৈণাগী ঈথক অমা লাকুনা হকচাং পোকহল্লিবদু হায়ক্বে কনবা ওমই। ফিরোন শেংলিবা অসিনা হাইক্বে কল্লি বোম মনাক্জি কানুমে কনবা ওমই। মচু পাতক তোৰা অদুগা ফীরোল তকোম তকোম শেংপসি কানু। মচু লেশিনবা ফী অসি কল্লিদি হায়ববু লাকইবা মৈণা অদু চুপশিল্লি; ঋন্তোকখিদে। অদুনা মৈ কনু চাকুনা খিলা হকচাং পোকই।

ৰাকম মুনা ঋংগদবনি:— হিট রেডিএশন অসি চুমনা চুমা লাকই, পৈদে। অদুনা থোং মিহৎথোং হাংদোতুনা ভোরবদি অচুয়া লাইনা লাকইবদুগা মপা ওইগনি; মপা ওইবদি খিলা শোকই। পোকখাইবগী শক্তি পোকপশিদি মশাদা কৰিমতা কুণ্ডবা বীদা ভোগল্লি। পোখাইবা মকমদগী অৰাণাদা শোকপা অসিদি গামারেনা পোকপনা নমই। জাপানী শিংগী মরক্ত উনখিৰদি ফীরোল কুণ্ডবা য়াই অদগা খুংতৰা অয়াৰা পোকবখি। অতৈ অতৈ চাকপশিদি খিলা শোকমবখিদুনা লেংবা ওমখিঅৰা অদুগা পোংট ময়াম্মা নমশিনখিদুনা মাদুদা মৈ হোদুনা চাকপদগী পোকপনা ঋংনমই।

অশোকপা অককপা অসিদি পোকখাইবদগী পোকপনা নমই। পাকনা চাওনা ইশিং হানবা অসি ইল্লকইবা শক্তি অমস্থঃ নমশিল্লকইবা ফোর্স অদুননি, অয়াৰা অশোকপা অসি ওইনৈ; মিংশেন মচেং অপাইবনা ককপশি মথক মথক ওইনা ককখিবস্থ য়াই নত্ৰগা লুবা চংবস্থ য়াই। অসিওয়া শোকপা অসিদগী ই য়াম্মা থোকপস্থ য়াই বানখৰা জ্ঞান মাংবা থোকপস্থ য়াই। যোংগিনা খিনবওম চংবস্থ লৈগনি, হকচাংগী ভোং মনুংদা মিংশেল মচেং, যোংপি অদুগা চৈতেক চংদুনা নৈখিবস্থ য়াই। হকচাংগী মকম পুগুমক থুংবা শোকপস্থ থেংনগনি। কৰি কৰিওয়া মিংশেল; লিকলি মকুপ উনগা মৰা অবস্থঃ মনুংদা কুস্থস্থ থেংনবা য়াই। মকপ শিং কুপমবনা মরমনা থেংলিবা ফীনা খিংবা কনবা ওমদে। পাইদুনা লাকপা পোংনা য়ৈদুনা মক তেকপা য়াই; ঋংগাইবা য়াই, অতৈ মশোক জাং কমা ওইহনবা য়াই। অপিকপা অশোকপা অমা পুখ মনুং য়োরবা য়াই। ঋবাক মনুং চংখিদুনা ঋছোয়ী শোকপা য়াই।

পোকখাইবগী ফোর্স অদুনা হকচাং মনুংগী ইথ্রিয় পোপকদি লৈগনদে অদুৰু বচিন ডুৰা পোংনা খিলুবা মনুং য়ৌখিদুনা শোকপদি য়াই। অদুনা মপানগী অশোকপগী মঙঃ মতো মতুঃ ইল্লা বচিন ডুৰনা খিনখিবা, খায়া, লৈখাইবা অসিঅচিংবা য়েংঅগা ঋংগনি।

অশোকপা বী অদুদনু কৰি কৰম তৌখিবগে হায়বা বান্ধিস্থ লৌগদবনি । অনাৰ।  
বী অদুনা মনুংদা নাই হায়বনচিংবা হায়দুনা লেংওংপা ওমদবা মওংদা লৈববদি বৰঙা  
খজিঙাঃ শোকলবস্থ চিং নগৰবনি, মনুংদা শোকলবা মাই হায়না ধনগনি । মতম অদু-  
দদি ডাক্তৰতনা খংবা ওম্মুৰে ।

পোকখাইবগী কোৰ্গনা শোকপা অসি নুংশিংকী প্ৰেঙ্গৰ হেনগৎলজুনা মাদুনা  
কুবননি । লালকমদা অকনবা বোম খাদদুনা পোকখাইহনবা নত্ৰগা ফেট্টয়ীগী ইজিনু-  
চিংবা পোকখাইবা মতমদা কোৰ্গ অসিনা বী মামনা শোকনৈ । মাসিগুদবা শোকপা  
অসিদি হকচাং মনুংগী ইস্ত্ৰিয়দা শোকই । মতম অদুদা হকচাং অসি কনু চপশিল্লকপা  
অমম্ভঃ কোম খোকপা অদুদা হকচাং মনুংগী ইস্ত্ৰিয়দা ই খোকই । এটোম বোম পোক-  
খাইবদা হিংহোবা মীদদি মাসি ধেন্দে । খৌদোক অসিদদি পোং চৈ তেক কাইদুনা  
মাদুনা শোকপনা নমই । অদুনা মনুংদা ই খোকপ নচিংবা ওইৰে ।

শোকইবদুগী অকনবা কলবা অসি অশোকপা মকম অদুগী মতাদা লৈ । অশোক-  
পা বী অদু মখাবাক নাই হায়বকপা মাই । ওনিংবস্থ মায়কনি । ধাঙ্কেৰেংনা ওয়ক-  
পস্থ লৈগনি । পুজা নাই হায়বস্থ লৈগনি ; সোব চনিং চমাং শম্মদবস্থ লৈগনি, লোজা  
ই পক্ককপস্থ ধেন্গনি । জ্ঞান মাদুনা উতপ তাবগুম তাদুনা লৈবা মীস্থ মায়গনি ।  
মামথবা ঙাংবা ওমদবা মীস্থ লৈগনি । নাকোংগী ইস্ত্ৰিয় শেগাইখিবা মীস্থ ধেন্গনি ।  
মতম অদুদা নকোং মনুংদা চিকপা নাবা অমম্ভঃ ঙাংবদা তাদবা হায়বদু ওইগনি । মতম  
খৰা মনা তাদ্ৰবস্থ মনা অদু ফরকই অদুগা কনা কনগুদবা মপুনশি চুলা মনা পংবস্থ  
ওইখি ।

অশোকপা জাং অমম্ভঃ ধেন্গনি মাদু মনিলনা মৈখাইবনি । মওং অসিদদি পক্ক  
তেকই, হকচাং মনুংগী ইস্ত্ৰিয় শোকই । পোংচৈ অতেক অকাইনা ননবদা বোকই ।  
হকচাংগী মসল শোকই । পুং কয়ামক্কম চুপ্পা নল্লবদি মসলদগী অমাংবা পোং অমা  
খোয়কই মাদুনা কিডনি হায়বা ইশিং চৎনবগী থবক তৌরিবা ইস্ত্ৰিয় অদুদা অমাংবা  
অমা খোয়কই । নলিবা নৌখোকপিবা মতমদি কৰিস্থ পোক্তবগুম উগনি । অসিগুদা  
খৌদোক অসিদদি অশোকপা মকম অদুদা অশাৰা খোয়া অমম্ভঃ মৈবা তৌমোইবনি ।

এটোম বোম নত্ৰগা অটৈ বোম অমম্ভঃ পোকখাইগনবা পোং অমা পোকখাইবদা  
মাগী লবনা যৌবা মকমদা লৈবা বীশিং অদুগী বৰঙা পোৰ হোনবা মূংজাইভবা অমম্ভঃ  
পোৰ চনিং চমাং শম্মদবা অসি বৰম কৰাদগী ওইয়কপা মাই । কৰি কৰিগুদা মওংদা  
ইশিংদা তাবস্থ উৰে । বন্ধনাখাবগুম তৌবস্থ ধেন্গনি । অদুনা বোম তাদ্ৰবা মত্ৰুদা  
অশোক অপনবা কনবগী থবক তৌয়ৰিবা বীশিং অদুদা ইলেকটিঙী থবক চেকশিম  
কবনি । ইলেকটিঙীক পুৰগী য়েংদি মনশিল পোংচিল্লিযদু ভাপ শোকউগনু । কয়েলট

হাওরবা হাই। ফওবা মনিল গ্যাস কমা লৈরবা হাই। মাদুদি পংনদি খোঙে। শোর হোনবদা হাইচিনবশি থবাক্তা অক্কা পোৎনা ননবদগী থিং হেন্না নম্মা থোকই। নন-বদা থবাক লেংবা মাদে নত্ৰগা অশোক অপন কমা থোক হন্দুনা থবাক লেংবা বেয়া তোই। থবাক লেংবা পুময়া মাদ্ৰবদি শি। অদুনা থবাক্তা ননবশি মাম্মা থুনা মিনিট অমগী মনুংদা লোথেকপা ওমুবা লাঙ্গনি। মাসি মনাক নকপা উহোবা মীতনা তোবা ওমনৈ। হাই ওকশম অমসুং থবাক্তা শোঙ্কবদি শোর হোনবদা বেয়া তোই। করিওবা মতনদা শোর পুমথিং থিংথিবসু লৈ। চরমদা পোন্সবদি শোর হোনবা মাদে।

মিং অমসুং মাদা পোকশশি হান্না হোৎনগদবনি। মিং মনুংদা শোকপদু হান্নুনা হোৎনরগা অতৈ মপান্না কোন্সবসু হাই। অশোকপা মী অদুনা মিং অমদি করিমতা উত্রে, পুমসু মমলে নত্ৰগা শাংনা উত্রে হায়রবদি মাদুদা পুকনিং চংদবা মাদ্ৰে। জাপা-নগী এটোম বোম অদুদা অশোকপা মী পুমুমক অদু মিনিট ৫ রোম মথোইগী মমিং অদু করিমতা উথিদে। কনা কনাওযানা নুমিং নিনি ফাওবা উথিদে। মমিং নহা শোকপা অদুদি দোলাইদা লোংনা হিপহল্লগা মমিং অনিমক অপাৰা কি অমনা কোষ ডক কপহল্লগা মতিক চাবা ভাজুর অমা তান্না থুনা থাখিগদবনি।

রেডিএশান সিকনেশগী মরমদা করিসু নৈনখিদি অদুনা ধরা নিংখিঅনা নৈনখি। পোকখাইবা অমসুং রেডিএশনগী মরমদদি নৈনত্ৰে লাইরিক অসি পারিবা মী খুদিং বকা থংগদবনি সিকনেশ অসি এটোম বোমদদি থোককলে। অদুনা ফাষ্ট এডকি থবক তোরিবা নত্ৰগা চুমুগী মী কনবদা হাওররিবাশিং অদুনা থংদবা মাদে হাশবদুদি খোঙে। চুমুগী পোকখাইগনবা বোম নত্ৰগা ইনগেনডিয়াৰি বোম পোকখাইবদা রেডিএশন সিকনেশ অসি থোককলে। কেট্টরিগী ইজিনুচিংবা পোকখাইবদসু খোঙে। মাম্মা কুপ্পা রেংগিন বদগী থংবা ওমলে পোকখাইবা মকমগা ফুট লিশিং তরুক নত্ৰগা মাদু-দগী হেন্না লাগদা করিওবা অমতা কুপ্পনা লৈবদা ডিএশন অসি করিওবা অশোকপা অবতা থোকখিদে। মীওইবগী ঈদা অহোংবা থবা থোকই হায়বদি উটৈ। মাদুসু হাইল অমা অমসুং ফুট লিশিং তরুকলাপ্পা লৈবা মীদনি। মাদুদগী হেন্না অকনবা অনা-বা, অশোকপা উনখিদে। হাইফেং লাকফেং শোকপদি থেংটৈ। হায়রবিবশি হিরোশি-মাদা পোকখাইখিবা অদুদা মশাদা অকনবা অকুপ্পা হাওরিবা লমদা অদু লাগ্পা লৈবা মীদা উনখিবনি। পোকখাইবা অদুসু অতাংবা নুংশিং মরক্তা পোকখাইহনখিবনি

অশোকপা মী অদগা মাদুবু সেবা তোরিবা মী অনিমক করি লাঙ্কনা মশাদা যৈয়-বগে অদুগা মশা অদু কদাইদা ফৌরবগে হায়বশি করিসু থংলোই করিমশাদা অশোকপা অদাৰা লাঙ্কবগে হায়বসু হায়বা ওমলোই মজুংদা করি ওইগদবনো হায়বসু তাব করিম-ক্তা ওরোই মরমদি রেডিএশন অসি হকচাংবা করিমতা ফাওদে। গাৱাৱেদি হকচাং মনুং-

দা খিজিলুনা চংই। ইশাদা পকইবা পোংনিং অদু লুমলকই। পোং অদুগা বোমগা শম্মরকই। হকচাংদা পোংকুশা য়াঙ্গা রৈ অসি লাকপা হেন গংলি। কিরোন শেং-লিবা অসিনা গাঁয়ারে কনবা চংহন্দবা ওমদে।

রেডিএশন সিকনেশ অসি লৈরে হায়বগী খুদমদি মতন খরগা বতুংদা উৎলকই। অদুনা খংদবা মী অমনা লাইনা অসি চংলে নত্রগা চংগনি হায়বশি খংবা লুই। জালা-লা থোকখিবা অদুদা অয়াখা মী ওনিংবা অমস্থঃ থাউজমক শেংনা ওখিবশিং অদু মতন করিস্ত্র ঠোদনা কনানস্থ মত্তেং পিদনা অহানবা নুমিং অদুদা মাদুমক ফনখি। রেডিএ-শনগী মচাং অদু য়াঙ্গুবদি ওনিংই। থাউজ শেংনা ওবস্থ লৈ। লাংতুংবা অমস্থঃ অকিবা পোকই, মাদুমকনস্থ ওনিংবা অমস্থঃ ওবা ওইহনবা য়াই। চানিং থকনিংদে। হকচাং চোকথৈ ইশিং খৌরাংই, নুমিং খর নত্রগা চয়োল খরগী মতুংদা লাইহৌ হৌরকই। মাসি ওবা অমস্থঃ ওনিংবান্না হান্না মাংজোননা লাজবস্থ য়াওই। খরা কুইরগা শম কেত্তি, মাসি কনাওখদা থোকই ; পুম্মমজ্ঞা ওইদে। চয়োল অমা নত্রগা চয়োল কয়োগী বতুংদা ওইরবা য়াই। ষম অদু অমুক হৌরকই।

বোম থাদবা মতমদা মাসিগী মরমদা অয়াখা মীনা করিস্ত্র তোবা ওমলোই। মমৈদা তোগদবা পুম্মমক তোগদবনি। মতিক চাবা অইহবা ডাক্তরতনা য়েংগদবনি। অদু ওইরবস্থ মাদু গুখা মফমদা চংউদুনা চিংনরবা মীতাশিং অদুদি মশা চোকখহনবা য়াদে অদুগা অইংবা শম্বা ফত্তে। মতিক চানা তুমগনি মরাং কাইনা চাগনি অমস্থঃ থকনি। মফি মরোল মরাং কাইনা শিজ্নুগনি। অশোকপা খিজিলা নৈরবস্থ লাইজৌ-হন্দনবা লারুগনি। মশা অদু খিজিলাং হাইফেং তোইরকপদা ; মরম চাদনা হকচাং চোকখরকপদা ডাক্তর চংকদবনি। অশোক অপন লৈরকপা অমস্থঃ লৈরিবদু থুনা য়েং-থোকতবা য়াদে। এটোন পোকখাবশিদি রেডিএশন সিকনেশনা মরু ওইবা মরম নজ্ঞে হায়বশি নিংশিংগদবনি।



## ইঞ্জেকশন অমসুং এনটিবায়োটিক ।

মীওইবনা মানা মানা পামবা ফিজ়েং শেংবগুম নত্রগা য়ুম ফজ্জনাবা লৈতেংবদা মানা মানা পাংবা মওং ধনবগুম হরাও কুট্টৈ তৌবদা মানা মানা পামজবা লৈবগুম হিদাক্স মাদুগুধা মন্তং উটৈন । চহি খরাগী এমাংদদি মী অপুয়া সলকা জাংকী হিদাক্স মহাইনরমই । মথংদা মী পুয়ুমক পেনিসিলিন দা ডাওনরে । অদুদগী ওরিওমাইসিলা তারকলে । হোজিকনা এটিবায়োটিকসতা মহাইনরে । মথংদা থা কয়া নত্রগা চয়োল কয়াগী মতুংদা করিদা লাক্দবগে হায়বদু খংনত্রি । অদুনা হিলাক অমসুং লাইয়েং চং-ধবা অগিদা মীওইবগী মতমগী ইরাং হায়বা অমা লৈ ।

মী পুয়ুমক্সা খংবা যাদবা খৌদোক অমদি লৈরে মাদুদি করিগুধা হিদাক অমা ললোনবগী খুদোংচানবা মরিং অমা খোল্লানা যোনবা রাই ; পোং অদু খরাইদগী ইনৌ নৌবা কুইত্রিবা অমনি হায়না হায়বদু রাই অদুগা পোং অদুদি অনৌবনি হায়বা, য়ামনা ফরবা চাবদা হেক কানুরগনি লাইনা খুদিংদা চনুরে হায়দদুদি চুমদবস্স রাই । করিগুধা মশক নাইবা লাইনা নত্রগা লৌনগনবা অমদা ফবা রাই নত্রগা করিগুধা অথুবা খুদোংখিবা খোরকপা অমদা শিজ্নুবদা কানুবদি রাই নত্রগা করিগুধা অথুবা খুদোংখিবা খোরকপা অমদা শিজ্নুবদা কানুবদি রাই অদুগা অতৈ অতৈ লাইনা অম-সুং নুংঙাইতবদি করিস্স কানুদবা রাই ।

অয়াথানা ঝট্টৈ মশা করিগুধা মশক নাইবা এটিবায়োটিক জাং অমগী ইঞ্জেকশন লৌরগা কানুগনি, নত্রগা পেনিসিলিন ইঞ্জেকশন লৌনিংলে মরমদি মাদু তৌরগা মাগী মশা ফগদবোই নিংই নত্রগা সলকা শিজ্নুদুনা মশাগী লাইয়েং চংখনিংলে । মাগিদা ঝাকম অমা হায়দুনা চেকশিনুবা অমদি তৌদবা রাড্রে । মী পুয়ুমক্সা ধনগদবদি মরব চাদনা সলকা হিদাক শিজ্নুরবদি কানুবগী মজ্জা অবাংবনা হেন্না য়াম্মা ওইরে । হির্দাক জাং অগি হির্দাক অগিনা কানুহনবা ওধা লাইনা লৈরবতদা শিজ্নুধমবনি । পেনিসিলিনস্স কানুহাই, হিদাক অগিনা কানুহনবা ওধা লাইনা লৈরবতদা শিজ্নুধদা কানুধা কল শিজ্নুধদি লান্না শিজ্নুধগা অবাংবা ওই । অতৈ অতৈ এটিবায়োটিকস কুয়া পেনিসিলিন অগি বেছা অবগী নত্রগা নুংঙাইতবা খুদিংবজা ভৌইনা ভৌইনা



শিজনুন্নবদি কল করিবতা কংলোই। হিদাক অসিনা কানুগদবা বাধু নত্ৰবদি লাইবৎ কব লৈত্ৰবা নতম অদুনা শিজনুন্নকদা কানুত্ৰে বরবদি হকচাংনা বাধুনা হৈনবা অবা পৌকত্ৰে। বরব অনিদগী বাসি চপচাবা নতম হারবদি বানা লাইবৎগদবা লাইনা লাক্ৰবডা পেসিলিন শিজনুগনি। লাইরিক অসি কোংলিবা শিপা অসিনা বী পুন্নুন্নজা হারনিংবদি সলকা হিদাক শিজনুবা পেনিশিলিন শিজনুবা অদুগা অটৈ এটিবাটিচকস শিজনুবা অসি রামনা চেকবিনা শিজনুগনি উঙাই কদবা রাত্রবা নতংনজা শিজনুগনি। বাসি শিজনুন্নগা হকচাং কবা লেংদনা লৈগনি কদবা নওনা লাকলোই নত্ৰগা বাসি শিজনুন্নগা বাংথ্রিবা হকচাং কবশি অমুক হস্তিনুকনি হায়বা খাটৈ শেংবা ঝংলগডবা শিজনুবা চুমই। বাধু নত্ৰবদি চাক ইনশাং চাবগুম পংনি শিজনুবা লাগ্নি।

পৃথিবীগী মকম পুন্নুন্নকী বী পুন্নুন্নক অসি ইন্ডেক্সনদা পাখা অমসুং পুকনিং চবা নতৌ উই। কমপাউণ্ড অমনা নত্ৰগা ডাক্সননা নত্ৰগা হিদাক য়োনবা নত্ৰগা কেমিষ্ট অমনা নত্ৰগা কনাগুবা অমনা ইন্ডেক্সন তোবিরগা বাগী মশাঅদু কগৎকনি নত্ৰগা মশাআ করিগুবা বেয়া অবা লৈরিবদু কোকনি হায়না ঝন্দুনা ইন্ডেক্সন তোহস্তি। বাসি চুমবে বাগী অদুগী দরক ইন্ডেক্সনগী দরকারসু লৈতে। বীওইবনা ঝন্দিবা রাঞ্চ অদুগা বী ঝরনা তোংলিন্দুনা মশা মশাগী খুদোং চাবা নৌই। বী বী অদুগী মশাআ ইন্ডেক্সনদবী দরকার অমতা লৈতবদু ইন্ডেক্সন তোগদবনি বাধুনা কানুবা পিগনি হায়না খাঅহুজুনা শেল রামনা লৌবিদুনা, খাঅবগী মথজা শেল পিহয়ুগা শেল তানুরি। কনা কনাগুনা খাটৈ শেংবা; অনাবগা ডাংনরিবা, অনাবা বী অদুনা পামইবা হিদাক অদুদি করিবতা হাল্লিদনা, মগুন করিসু মাওনবা, হিদাকনি হায়বা রাত্রবা ইচম চমবা ঝরা কাপশিনবিবসু রাই। ইন্ডেক্সন তোগদবা নতম অমসুং মকম লৈ। লাইনা লাইনা অদুনা ইন্ডেক্সন তোদবা রাত্ৰে হায়বনি বাধুমক ভারকই। অদুনা খাটৈ শেংবা তোদবা রাত্ৰে ঝারবদু লৈএবদি ইন্ডেক্সন তোদবনা কৈ। ইন্ডেক্সন তোবদা খুদোংবিবা লৈ হায়বশি কাওকদে। বরব চাদনা খাওকেশংবক দরকার লৈডনা বীনা ইনশিক্কা নত্ৰগা খেঞ্চ হাদুনা ইন্ডেক্সন লৌদুনা শেল অমসুং হকচাং বাংহনবা চুমবে। অংবা অটৈবা বীনা ডাকপা নতুংইনা চংখগদবনি।



## পোলিও

### নত্রগা অঙাং মচাংগী মশা শিথবা ।

পোলিও হায়বশি লিরবা অনাবা অমনি, মতম অসিদদি থুং ১৯০৫ দগী অনাবশি ইংনরকই ।

লাইনা অসিনা মীবু ইংখংহোদনা তুহল্লি ; অয়াহা মতমদা লাইনা অসি চংলক-  
দৌরে হায়বশি ইজিৎ করি মতা তৌরক্তনা নারকই । অঙাং মশা ফবা ফন্তবা নাইদনা  
চিহ্নাক ফজনা পিঞ্জদুনা যোকপা অঙাং নিংখিজন্য যুমরে ফৈরে ফবা অঙাং অঙাংঅনাবা,  
ময়াং কনবা যুয়াল ফন্তবা অঙাং পুয়ুমক অখাকপা লৈতনা লাইনা অসিনা নাবা যাই ।  
অনাবশিনা নারবদা ইমুং অদুনা নুমিং কয়ানি নত্রগা চয়োল খবা করি খোকদৌরিবনো  
হায়বদু খংদনা নুংত্রংননা মতম লৈল্লি । অয়াহা মতমদা শিনিং জিৎ নাবনা নমই ।  
শিবা খোকবদি য়ামনা থুনা শি । অয়াহা মতমদদি য়ামনা দ্বানা নারবা মতুংদা শিবনা  
নমই ।

অঙাংগী মখোং মথুং শিথবা পংখবা লাইনা অসি হায়রগসু খংনৈ । মরম অনি-  
দগী মমিং অসি খোনবা যাই । অহানবা মরমনা লাইনা অসি অঙাং অপিকপদা নাই ।  
মতম অদুদা মমিং অসি খোনবনি । অনিস্তবদনা খোং থুং হকচাং পংখবা অসি অমনি ।  
পংখবা অদুদি বরাবর লৈতে । অহানবগী মরম অদুবদি ধরা ধরা খাদোক্তরক্রে । মতম  
অসিদদি মীওই বনা লাইনা অসিনা অঙাং চহি ১০ হেল্লবা ফাওবা নাহল্লি হায়বশি  
খংনরে । অহলদা নাবসু য়ায়া উনরে ।

লাইনা অসি পোলিও হায়রগসু খংনৈ । পোলিওমাই লাইটিজ হায়বশিগী তেন-  
শিশুনা পোলিও হায়না খোনবনি । একুইট এলেক্টরিকার পোলিও মাইলাইটিজদগী মর-  
জিন শিবনি । ঠাইহ মরম অসিগী অর্ধ খংবা মীনা লাইনা অসিগী মওং হাইকেৎ  
খংগনি । লাইনা অসি থুনা কনুা হৌরকপা লাইনা জাংনি । নাবা হৌরকই ; য়ামনা  
কনুা নাগদবা মতো মাল্লি । মনুংদা পোয়াগী মওং মাল্লি । অপোয়াশি যোপকী মটম

অমসুং ঙ্গকশম মপাঙ্গা চংলিবদুদা ভৌবগুম তৌই । মকম অদুগী মবাংলোবদা ইলো-  
কইবা মশা নত্রগা মচি ইংরে জীমযেক এইচ মানবা অদুদা শোকপনি । মকম অদুদা  
হকচাংগী মসল পুম্মমকী লেংওংনবগী থবক পুবা নাৰ্তি শেল অদু লৈ । হকচাংগী  
কায়াং পুম্মমকী নমগল, থবাক ; ঙ্গকশম খৌনাও, মিৎকী মসল অপুখা শোকই । অয়া  
মতমদি হায়রিবা লম অসি হেলোকা শোকপসু উনৈ । পাংখোম নামতা মাদুগা লোই-  
ননা খোংনামতা শোকপসু উই । অনি অদুতদা লেং ওংপা মাদনা পংখদুনা শিঠৈ ।  
থবাক শোক্তুনা সোর হোনবগী থবক পুরিবা মসলশিং অদু শোক্তবদি শিবা ত'ই । মস-  
লদা শোক্তগা শিবদি হেকশিদে, থোপকী শরুক মকম মকম অদুগী থবক পুরিবা নাৰ্তি  
সেলশিং অদু মাং হল্লগতদা শি । মসলশিং অদুদি নাৰ্তিনা কনৌল ভৌবদু লৈএবদি  
থবক তৌদবতনি । মসল অদু মশা খরা শোন্দুনা লৈবদুদি নাৰ্তিশেলশিং অদু পুম্মশি  
শিহলবা আংনি । নাৰ্তি সেলশিং অদু শিরবদি মসল অদু লেংবা পুম্মা মাদ্রে ।

ঙকশমগী মসল শোকলবদি অদুগা লোইননা ভোগী মসল মাওশিল্লবদি মোগপগী  
থবক অসি ওমদ্রে, তঙাইকদনা শিবা হায়বদু ওইরে । মকম অসিগী থবক অসি ঙ্গকশম  
মপাদা তুংলোন ওইনা লৈরিবা থোপকী শরুক মেদুনা হায়বা অদুদা সেল কাংলুপ অম  
লৈরিবদুনা পুবা । মাসি বলব হাইরগসু খংটৈ । মতম অদুদা অনাবশিগী মসিং মস-  
বুলার পোলিও কোটৈন । মতম অদুদা থরাই হিংবগী খুদোংখিবা লাকলে সোর হোনবা  
মাদ্রে মরমদি মেদুনা অসিনা সোর হোনবগী থবক পুবাঙ্গু মাওরি ।

হোজিক্তি অয়াবনা মানে লাইনা অসিসু লোনবা লাইনানি । অমনা অমদগী  
লোরকপনি । কনাগুয়া অমদা লাইনা অসিনা নারকইবশি লাইনা অসিগী মহিক মতা  
আং খরা হকচাং মনুংদা চংখিবনি ।

## অনাবশিগী খুদম ।

লাইনা অসিগী মহিক হকচাংদা চংখগা ইহান হানবদা তৌরকপশি চাবা থকপ  
তুমদবশিনা হানুনা উল্লকই । মাসিতনদি অনাবা অসি লৈরে হায়না হেক লোবা মাদে ।  
মরমদি খুদম অদুদি মরম কয়াদগীসু ওইরকপা মাই । কয়া কন্দনা নারকপা ওইরবদি  
খুদম অসিসু কয়া কন্দে । হোজিক অসিদা অয়াবা ভাক্তরনা ঝল্লিবদি মরম থংদনু  
নোংমা নিনি নাবশি অয়াবাদি পোলিওনা তৌবনি হায়নৈ । থাটৈ শেংবা লাইনা অসিগী  
মহিক কংবদি তৌজি ।

থাটৈ শেংবা অকনবা পোলিও হায়বদুনা নারকবদি চাক থবক্তা হোংবা হোংদবা  
লৈতে । কোক কনু চিকই, লাইহৌ কনুবু ওইরবসু থক্কিও ওইরবসু হৌই ।  
খৌনাও চাকাংলি ; মাদু থুনা পাকথোকই । অয়াবা মতমদা কোক চিকপদু মাদু

কাপ্তি । উকশৰ বৰি নাৰা লেংবা হানবা নবগলগী কোকলোবগী শক্কল নাৰি কনুা জৌয়কই । অনাবদু কবহনগদবগী লাক্কবদা নজগা বয়ালোবদা বজিভং কোনবহনবদা নুংগাইডবা হানবা হেত্তি । বাদ জৌনবা হোংনবদা অনাবদু ঙাংবা উবদে । বাসিনা ঙ্ৰাইগী বয়ঃ ঙাংনা লাক্কা খুদবনি । খুদৰ অনি উককপদা অতোলা লাইনা অবনি হায়না ঙাংক শেংবা ঙ্ৰজবদি পোলিওনি হায়না লৌবা য়াংৱৈ ।

খুদবনিঃ অসি হেকউককপদা ডাক্কৰ কোঁদুনা য়েংহনবা য়াংৱৈ । মহাক্সা শাইনেল কোৰ্ড কলুইড বাৰিঃ হায়বদু জৌদুনা পোলিওনা নাৰা শোইজবদা হায়দুনা পৰীকা জৌদুনা য়েংলগা ঙংগনি ।

বজ্জা হায়গ্ৰিবা খুদবনিঃ অদু উদুনা পোলিও না নায়ে হায়দুনা য়িপোৰ্ট জৌয়ক-পনিঃ অদুগী বনুংবা তংখাইযুক্তি অনাবদ । হাদুগী কীবৰ অদুদগী হোজলুজ্জৈ, নুবিং ঙ্ৰগী বনুংবা খুদবনিঃ অদু বজোবতা ঙাংজৰি । বাংখাই অদু কদুনা চংলকই ; কৰি ঙ্ৰাইদোকপা জৌদে । তংখাইযুক্তি চপচাবা ঙাংকেশেংবা বসল শোনবা হায়বদু উংলকই । বসল অপুয়া পুৰনি শিদ্দুনা লেংওংগা উবদে । বাসি মপুঃ কানা জৌয়কপত্ৰ লৈ, ঙ্ৰদং উংলকপত্ৰ লৈ । শিখবা লেংওংগা হাদবনি য়াই বয়প ওইবগী বজ্জা লাক্কবদি লেং-বাল পাংবোম নজগা ঙাং নজগা নাৰা নাৰতা শৌকপা য়াই । হানবা কনুা লাক্কপা ওইবদি হকচাং অপুদগী বসল অপুয়া শৌকই । জুজী হকচাং অপুদগী লেং ওংগপী ঙ্ৰবক অপুয়া লেপলে । কৰি হায়গনি ঙাংবী ঙাংনাও অবস্থঃ খুবোবীনচিংবা অবতা সোৱ হোনবা উবজ্জৈ অবস্থঃ য়াংৱৈ । য়েসপিয়েটৰগী বজোংতনা সোৱ হোন্তুৱে । বজৰ অদুনা য়োংকী ঙ্ৰোবী হায়না ডাক্কবনিঃনা কোঁদে ।

লাইনা অসিনা হোংগলজুনা হকচাংগী বসলনিঃ অসি শৌককপদা পুৰনি শিজি-টঙগী বয়ঃবা অশৌকপা বসল শিঃ অদুনা হানবা নাই অতং অকাই লৈবজ্জৈ জৌই । বজৰ অদুনা হকচাংগী শক্ক অবা লেংগে জৌবদা য়ায়া হানা খৌকই । অনাবা অদুব সেবা জৌবিরিবা অবস্থঃ নাগশিঃ অদুনা বজ্জী হাক্কৰ অসি ঙংবিগদবনি । অনাবদুব নুংশিবা উংগিদুনা বাগী ওইরিবা কীবৰ অদুগা চানুবা সেবা জৌবিকম খৌকই । হাদুনা লেংওংগা য়াংবা বী অদুব বসল শিঃ অদুনা ই অসি চংজ্জৈ পশুনা লৈৱে । বয়ৰ অদুদগী লেংবদা বসলনিঃ অদু বশা শিকশিল্লজ্জৈ । কনা কনাঙবদি হাদুবক শিজুনা লৈৱে হানুগী কীবৰ অদুনা তাবা উবজ্জৈ । বয়ৰ অদুনা বাগী বৰৌ অদু হানুঙৰ জৌৱে । বজৌ অদুঙৰ জৌয়কবদি বসলনিঃ অদু পুৰনি চুয়া পেয়ালাইলি ওইৱে । কৰিঙবা বক্কদা ডেনশিনবস্থ ঙাংই ; শিকশিনবস্থ উটৈ । বয়ৰ অসিগী দবক কোঁদগী (Kenny) লাইৱেঃ অসি বজ ওইনা জৌবদা হানবা কানুৱবা লাইৱেঃ অসিগী অহানবা হোংগপদি শৌকইবা বক্কৰ নজগা বসল অদুনা য়ায়া কুইনা ঙাংনা অশাবা (Hot) খোবগলবদি ।

সিষ্টার কেনিনা অশাৰা খোঁষা অসিনা পোলিও না নাৰবা কাট্টু হায়বা ঝংজিটঙনী হায়বা  
বৰাংখদি অশাৰা খোঁষশি মসল নাৰদু কনবা ভোগনি হায়বতা ময়োনববই নুপী অসি  
অট্টিলিয়াগী অকাওবী নাগিনি । মসল নাৰিবা কহনবা ওমব্রবসু অশাৰা অসিনি খোঁষ-  
গদবনি । ময়বদি বাদু খোঁষবলা লেগনবইবা নব্রণা তপা চংলবইবা ই চেনব। অদু  
নাদুনা মশকহোংদু না পিকশিনগদবগী লাভুৰিবদু কোকই । অনাবনা জিৰি জিৰি  
কাৰকপা মতম অদু হেনখগা মসলশিং অদু হানুগী কীববদা লাকপা ভবই, থবক চপ-  
চানা তোৰে । টিসুশিং অদু শোক্তে । শম্মা হায়ববদা মসলশিং অদুগী শোনবা অবসুং  
শিখবদু কহন্তি ।

মসলশিং অদুদা নাৰা অবসুং মশক মওং হোংগদবগী লাভুৰিকপা মতম অসিনা  
খাট্টে শেংবা পেৰেলাইসিস হায়বদুদি ওইজি । খাট্টেবক শেংবা মশক ওনবা কৰিবতা  
লৈতৈ চুম্মা নাৰতনি । মতম অদুদা মসলশিং অদু ম্পাজব ওইবা কোটেন । মসল অদু  
চপ ভিংই ; মাসি মাবু কন্টোঁল তোৰিবা নাৰ্ড অদু ইৰিটেট তোৰা ময়মনি । ভিল  
অলিবু থিংহোঁজবদি শোকউবা টিসুগী সেল শিং অদু শিহন্তি । নাৰ্ডগী সেলশিং অদুনা  
শিখবদা মসলশিং অদুগী মখঙা কন্টোঁল ভোৱজে । মতম অদুদা মসলশিং অদু শোক-  
থৰে, মপাকল লৈজে মটমদা পেৰেলাইসিস ওইৰে । মাসিনি পোলিও না নাৰগী কলদি ।

লাইনা অসিনা হোৱকপদা মসলগী নাৰিবদু কোৱবা হিদাক জাং জাং পিজদুনা  
অবসুং তৈলুনা হোংটেন । হিদাকশিং অসিগী থরনা নাৰ্ড সেলশিং অদুনা থবক ভোঁকই ।  
ভীলশিং অদু ইংথনা নব্রণা মমখদুনা থবলুই । অটৈনা ই চেনখোক চেনশিন তোঁষগী  
মখঙা থবক ভোঁই । মতম থরগী মমক থবক ভোঁবদি ভোঁকই অদুগা থুদোংখিবা  
অদুদি কোকহনবা ওমদে মায়ুবু ওইববসু থরদংদবু ওইববসু নাৰ্ড সেলশিং অদুদি মশো-  
কলে ; অদুবু হিদাকশিং অদুনি ভীলশিং অদু মতম থরদি থিংলে । মতম থরা থিংইদি  
হায়ববু অৱেইবা পোকলোইদি ফরদে অদুনা হিদাকশিং অদু ভোঁয়বববনা হেনুা কয়-  
গনি বন্তি । ময়ম অদুগী মমজা হিদাক ভোঁবগী মজ্জা কেনিগী অশাৰা খোঁষা (Hot  
Packs) অসি তৌনবা হায়রি । পেক অসি নিংখিঅনা ভোঁবা হায়বগী অৰ্ধদি নাৰিবা  
মকম অদুগা চপচানবা মওংলা শেয়ুগা চপচানা ফিট ভোঁহনবা হায়বনি । হকচাং ঊল-  
শানচিংবদি পোকহলনা শাৰা মাববটৈ শাহলুনা খোঁষগদবনি । থরা থরা শাহিটঙনা  
অনোঁবা অশাৰা অৰনা অমুক শিনগদবনি । হানুগীদু ইংলগা হোংবদি ভোঁকদে । ইং-  
লবা মতমদা শিল্লবদি অনাৰা কোকহনবগী মজ্জা নাৰিবদু হেবগংহন্তি ।

অৱাখনা হোসপিভালদা লৈকলুনা লাইয়েংবদুদি বুঝা লৈলুনা লাইয়েংবদা হেনুা  
পাৰই । বুঝা লৈলুনা লাইয়েংবদা হোংববসু কৈ । অনাৰা অবসুং বাগী ইমুং অদুদা  
পেটৈ । অদুনা বীপুয়বলা পোলিও হায়বা অনাৰাশি কয়ব লাইয়েংগদবগে অৱাখনা

ସାଦୁଦା କରା କରା ଖୁଦୁଲାଇ ଚଂଗଦବେଗେ ହାୟବସି ଖୁଦୁନା ଅବସ୍ଥା ଶେଷାଦୁନା ଥବା ହୋନେ । ଅଦୁଗା ସାଦୁନା ସାରଜୁବଦା ହୋସପିତାଳଦା ପୁନବଗୀ ଧୌରାଂସୁ ତୌଗଦବନି । ସରସଦି କାରି-  
କ୍ତବା ଅରୁଦା ଅକ୍ତିବା ଧୁଦନ ଅମତା ପିରସଦନା । ଅନାବଦୁ କରସଦଗୀ କରବଦା ଓନବିବା ଯାହି ।

### ରେସପିରେଟର ଶିଜ୍ଜବା ।

ଧବାକ, ଓକଶମ ଅବସ୍ଥା ଧୌନାଓଗୀ ସଗଳ ଶୋଜନା ସୋର ହୋନବା ସାରଜୁବାଦି ରେସ-  
ପିରେଟର ଶିଜ୍ଜଗଦବନି । ସୋର ହୋନବଦା ଶିଜ୍ଜନୁରିବା ସଗଳାଂ ଅଦୁ ଶୋକ୍ତବା ସତମ ଅଦୁଦା  
ସୋର ହୋନବା ଓମଦ୍ରେ ସତମ ଅଦୁଦା ରେସପିରେଟରନା ଥରାହି କଲ୍ଲଗନି ସାସି ସତମ ସତମ ଅଦୁ-  
ନସୁ ଅଦୁଗା ସବେନସୁ ସାସା କାନୁଟେ । ସୋର ହୋନବଦା ଚଂଗରିବା ସଗଳ ଅସି ଧବାକ୍ତା  
ଲେରିବା ଅଦୁତା ନଡେ ; ଧବାକ୍ତୀ ପୁକ୍ତାଗୀ ସରଜ୍ଜା ପୁକ୍ତୁଂଦା ଲେରିବା ଛୁଟିନ ସଂଗ ସାନବା ଡାହି-  
ଏକ୍ତାମ ହାୟବା ସଗଳ ଅଦୁସୁ ସାସା କନା ଯାଓହି । ହାୟରିବା ସଗଳାଂ ଅସି ହେନଦୋକ୍ତୁନା  
ଅତେ ସଗଳସୁ ଶୋକ୍ତବାଦି ( ସାସି ବଲବର ଶୋଲିଓଦା ତୌଗଲି ) ରେସପିରେଟରନସୁ ଅନାବଦୁ  
କନବା ଓମଦ୍ରେ ।

ଧବାକ୍ତୀ ସଗଳାଂ ଅସିନା ଧବାକ ତୌଦ୍ରବା ସତମଦା ଅନାବା ଅଦୁନା ସୋର ହୋନବା ଓମ-  
ଦବତା ନଡେ ଲୋକ ଧୁବସୁ ଓମଦ୍ରେ । ରେସପିରେଟରନା ଅନାବଗୀ ଚଂହିବା ନୁଂଶିଂ ଓକ୍ତା ହଜ୍ଜିଲ୍ଲ-  
ବସୁ ନୁଂଶିଂ ଚଂକମ ଲସି ଅଦୁଦି ଲୋକ ତିଲନା କୁଲ୍ଲନା ଲେରେ । ଲୋକ ଧୁବା ଓମଲବାଦି ସାଦୁ  
ଧୁଦୋକ୍ତୁନା ଲସି ଶେନା ଲେ ଗଦବନି । ସତମ ଅସିନା ଅନାବଦା ରେସପିରେଟର ଶିଜ୍ଜନୁରକପା  
ସତମଦା ଧାଂଧାବା ଜାଂ ଅସା ତୌନେ । ସାଦୁବୁ ଟ୍ରେକୋଟୋମି କୌହି । ଧାଂ ଧାବା ଜାଂ  
ଅସିନା ଓକଶମଗୀ ସମାଂସଜ୍ଜଦା ଲେଲ୍ଲନା ଅହୋବା ଅସା ଶେସହି । ଅହୋବା ଅଦୁଦା ଟାଉବ ଅସା  
ସସିଲ୍ଲି । ସାଦୁ ନୁଂଶିଂ ଉତୋଂ ଟ୍ରେକିସା ତାହନଗଦବନି । ସାସି ଲେରିଂସ ହାୟବା ଧୋଲ  
ଧୋହଜ୍ଜିବା ଧୌନାଓ ଅପୋଂବଦୁଗୀ ( ଧୌରି ଚରସ ) ସଧାଦା ଲେ । ସାସି ହାୟବାଦି ଟାଉବ ଅଦୁ  
ହାପଲଗା ସୋର ହେକ ହୋନଗନି ହାୟବା ନଡେ ; ନାସି ଅଦୁନା ଟାଉବ ଅସିଗୀ ସନୁଂଦା ସକ ସନ  
ଟାଉବ ଅସା ଶିଜ୍ଜନୁଗଦବନି । ସାଦୁ ତୌଦ୍ରବା ଅନାବା ଅଦୁଗୀ ନୁଂଶିଂ ଅତୋଂଦା କୁଲ୍ଲସହିବା  
ଅସୋଂ ଅକାହି ଅଦୁ ଧୌଦୋକ୍ତବନି ।

ଅନାବା ସୀ ଅଦୁଗୀ ଧବାକ୍ତୀ ସଗଳ ପେରାଲାଇଞ୍ଜ ଓହିସିବଦୁ କରବା ସତମଦା ଟାଉବ ଅଦୁ  
ସୌଦୋକ୍ତ । ଅହୋବା ଧାଂକମ ଅଦୁ ସତୋସଦା କଦୁନା କୁନଜିସଜ୍ଜାସିଗନି । ସତମ ଅଦୁଦା  
ଅନାବଦୁ ସତୋସତା ସୋର ହୋଜ୍ଜବା ଓମଗନି ।

ରେସପିରେଟର ଶିଜ୍ଜନୁରବା ଅନାବା ଅଦୁବୁଦି ଧାଦୋକପା ସାଦ୍ରେ ; ପୁଂ ୨୫ ସକ ସେବା  
ତୌସିଗଦବନି । ନାସି ଅଦୁସୁ ଧବାକ ଅସିନା ଟ୍ରେଇନ ତୌରବା ସୀ ଓହିଗଦବନି । ସେସିନ ଅଦୁ  
ତପଟାନା ଚଂଲି ଚଂଡେ ସେଂଗନି ଅନାବଦୁ ବିକୃପ ଧୁସିଂ ସେଂକମ ଧୋକଲେ ।

ହକଟାଂ ଅସୁଦା ପୁସସି ସିଧସିଧୁନା ଲେଂଓଂପା ଓସଦ୍ରବା ଅନାବା ସୀସୁ ଧା ସରଗୀ ସଜ୍ଜୁଦା  
କରକପା ଓନଡ୍ରେ । ସାଦୁଦା ଧୋହିଦୋକପା ସାହିରେଂ ଅସିନା ସେଂହି ହାୟବା ଲେସିଦେ । ତୌବା

হায়বতবু বাগী হকচাং অদু লেংনবা, মশা কনখংনবা, মহোশাগী মখেী অদু ভৌর-  
ক্কা কনা হোংনখি। মিষ্টর কেনিনা হায়বসু মাদুনি। মাসিগুম হোংনবনি লাইয়েং-  
বগী অনিস্তবা থাক ওইগদবনি।

পোলিওনা নাবা খরদি মখকী লাইয়েং অসি তৌদুনসু ফগংপা উদে। মাখোই  
অদুদি থাং থাং লাইয়েং শিথ্রাইনচিংবা শিজনুবা, নব্রগা অতৈ অতোম্মা উপাই কুয়া  
তোবা তাই। লাইনা অসিনা নাবদগী মী কয়া কয়া পেরেলাইসিস তৌদুনা চংপা  
লেংবা ওংপা গুম্বদবা উই। মরম অসিদা কনাগুচা মী অমা লাইনা অসিনা নাবদবা  
অনাবা মী অদুগা মখেইগী মশা মশা অদু মায়্যা নুংশাখিদুনা পাখংনৈ।

লাইনা অসিনা অমুক নাথ্রবদা অনিরক নামে। মাসি লাইকুপ মমন ফৌজুম  
ফৌরাম নাইগুচা লাইনা জাংনি। মখেই অসিসু মহিক মতা তিলনা নাহনবনি।  
অদুনা লাইনা অসিনা অমুক্ত নাথ্রবদা অনিরক নারক্তনি হায়বগী কিফম লৈতে।

মতম কুইনা লোনগনবা লাইনা অসি খেংনরকপদগী খংনরে অনাবা পোকহনবা  
করিগুচা তীল, মহিকমতা অমতং হকচাংদা হেক চংলকপদা এখোই হকচাং অসিসু  
অকনবা খবক অমা পাইখংলি। মখেইনা রসায়নিক ওইবা পোংঅমা থোকহল্লুকুনা  
তীল অদুগা লাল তৌনহল্লি। খোরকইবা শেয়্লকপা পোং অদুগু এটিবোদিঅ  
হায়না খংনৈ। মাখোই অসি দৈনা পুদুনা চংলি; মখেই অসিগী অমায়না দৈদা হিংদুনা  
অদুম লৈ। করিগুচা মহিক তীল জাং অসিনা হকচাংদা অমুক চংলকপা মতমদা  
মখেইনা চংতুনা লান খেংনদুনা মাংহল্লি হকচাংদা করিমতা শোকহলে। মতুম  
ভৌরক্কা অদুবু ইমুনিটি (Immunity) কোই।

অনাবা অসি পকখিবা মী অদুগী দৈগী হিরম অদু আনবা ফথ্রবা মতুংদা পরীক্ষা  
তৌদুনা য়েংবদা হায়রিবা লাইনা অদুগী এটিবোদি অসি মরাং কাইনা মাওই হায়বনি  
খেংনরে। পোলিওগীদি হকচাংগী মফম পুম্বমজ্ঞা মাওবা উনরে। লোক, মপ, তিল  
অসিদনা মায়না মাওই। মায়না হেন্না মাওবদি থিবেং লিনশাংদনি।

কেমিলি অমদা মী অমদগী হেন্না লাইনা অসিনা নামে, মাসিদগী হেতুবদি ইক-  
সেপসোনেল হায়বা অদুনি। মী অদুদা লাইনা অসিগী মহিকমর চংলকইবনো হায়বা  
অদুদি খংবা উমত্রি। মাসি খংনবা লাইবদা অনাবা অসিগা মসি লৈনবা মশা কয়া মী  
অমদগী খোরকপা দিসচাচ্ অসি মশিংলকপা গুম্বদনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংনরে। মাদুদা  
উবসি নিপা নুপী অদুগী মশাদা লাইনা অসিগী তীল অসি মশিং লাকগুম্বদনা মাওই  
অদুগা মী অদুদদি করিসু নাহলে। অনাবা মী অদুগী মশাদা মাওবদি কুইবু কুইবে  
মখেইগী মশাদদি ফনা খংনা মাওই। লাইনা অসিনা পাকতক ওইনা নাখিবা নব্রগা

নাথিবা নদ্রাগা নারিবা মদা বীশিং অদু পাকতক ওইনা পরীক্ষা তৌদুনা য়েংবদা ভীম  
মহিক রাওবশি নাদবা বীদনা বীশিং রাবা হেল্লি, অনাবা বীদি রাবু মামে ।

অখংবা বীনা হায়বদি পোলিওগী মহিক রাওবা বীগা রাওবগা খেংনকমদগী  
নারকপনি হায় । রাবু ওইরবস্তু অনাবা তোপা খখনা কানৈ হায়বা অসিদি হায়বা  
ভবদে ।

হোজিক ঐখোই এটিবোদিজগী মরমদা নাকল অমরোমদগী য়েংদুনা বিচার  
তোশি । পাকতক ওইনা নারকপা ইপিভমিক তৌরকপা মতমদা নাদবশিং অদুনা  
লাইনা অসিগী মহিক অসিতা রাওদে ; এটিবোদিজস্তু মরাংকাইনা রাওই । মায়না  
পাকচাওনা পরীক্ষা তৌনা য়েংনকপদা লাইনা অসিনা নাথিদবা বী অঙাং অহল করা  
লাইনা অসি এটিবোদিজ মশাগী ঠেগী সিবমদা রাওই । মরম অদুদগী অয়াবনা বীনা  
লাইনা অসিনা চংবা ওমজিবনি । বীশিং অসিগা হোজিক নারিবা বী অদুগা শোঃ শমু-  
কমদা লাইনা অসি চংলঙে । মাসিদগী ঐখোইনা খংবা ওমলে । মাখোই অসিনা  
নাজিবশি মহিক অদুগা খেংনখিদুনা মখোইগী মশাদা এটিবোটিজ রাওবননি । মতম  
খরা মহিক অসি পুদুনা হায়কেং নাবগীমওংসা লৈরবস্তু লৈএবস্তু মশাদা এটিবোটিজ  
শেমুজুনা অনাবশিদগা ইমুংনিটি ওইত্রাবনি । মরম অসিওমদগী অরাবা অঙাং অহল  
অপুছা অনাবা অসি চংদে । কনাওবা বী অমা ইমুংন ওইরবরা ওইত্রিববা হায়বদুদি  
টেটে তৌত্রবশি খংবা ওমলে ; চুয়া য়েংবনদি ওইদে ।

## পোলিও ভেকসিন শিজ্ঞরবা ।

মতাং অসিগা ঐখোইনা লাইনা অসিদগী কনুবা আশা অচোবা অমা ফংগনি ।  
ভেকসিন হায়বশিনা হকচাঁংদা মরায় কাবা অমা পিক্সুনা এটিবোদি খোকহনবগী খবক  
তোকই ।

ডাক্তর সত্‌না পুখোকপা পোলিও ভেকসিন অসি অহানবদা শাদা শিজ্ঞনুদুনা  
পরীক্ষা তৌদুনা য়েংই । মখংদা মশামশানা তৌবিসু হায়না রাজরবা বীতা করা করাদা  
মহাকমরা অবস্থান অতৈ বীনা শিজ্ঞনুদুনা য়েংখি । মখংদা থু: ১৯৫৪ ইংদা পাকচাওনা  
য়েংখি । অকিসিএলি মানদুনা অমেরিকাগী নেশনেল ফাউন্ডেশন কোর ইনফেন্টাইল  
পেয়েলাইসিস ; অদুগা অতৈ অতৈ টেটকী অবস্থান মোকল হেলথ ডিপার্টমেন্ট থু:  
১৯৫৫ ইংদা অঙাং নিবুত টিকা অসি ধারে । হোজিকি মাসি কিকম লৈতে অকবা  
অবা ওইরে হায়বশি খংলরে । লাইনা অসিবু ঐখোইনা ওমলে হায়না মোরে ।  
পোলিওগী ভীম আং অস্থমক ইবশ্রুত তৌরবা টিকা অসিনা বাইবিবা পিদুনা বীও-  
ইবু কন্দা ওমলে । অনাবা অসিদগী কনুবা উপায় থরস্তু লৈ । অনাবশিং অসিদগী



যজ্ঞা চতুনা ফংলকপা জ্ঞানদগী অবস্থা খরদা নাইনা অসিনা চংলকপা খুদোং চাবা লি । মরম অদুদগী যতন খর ভৌগদবা লৈ ।

অনাবা অসিনা নাবা হৌরমদাইনা চাকতুয়া অবস্থং তুরহনবগী থবজ্ঞা অকাইবা হান্ননা লাকই হায়বশি তোইনা তোইনা হায়থ্রে । অনাবনা অহানবদা পারমগদবশি হকচাংগী মসলনি । পোলিওনা নাগনবা মতম কালেন থা অসিদা হৈলবা মহোশানা চাদবা চিষ্টাক চাগনু । তুমগদবা চিষ্টাক মশক খংউ, চাকদে । মহোশানা ভৌদবা অকনবা থবক অবজ্ঞং হেলমনা হকচাংগী শাজেন তোবা কস্তে । ভীল অসি নতোল ধোনাওদগী থোরকপা লোক তিল অদুগা অবাংবদা রাওই হায়থ্রে অদুনা পোংখিং অসিগা শোর শমুরবা খুং খোং নিংখিজন হামদোকউ । সাবন শিজনুবা ফৈ । ভীল রাওবা পোংখিং অদু মকম চানা লোইশিনগনি । চিষ্টাক তিল অসি শন্দোকপদা মতেংপি হায়বশিদি অওইবা প্রবান লৈতে । অদুবু হয়িংনচিংবা তাহনবা কস্তে, ভোং হন্দমবা লারগনি তিল অসি পুবা রাই । মশা ফবা নাদবা বীদম্ মহিক অসি রাওই হায়থ্রে অদুনা নানরকপা মতমদা বীয়ার তিনবা রাওগনু ; তিনহন্দনবা হোৎনৌ । মাসি পুম্মক অসি তৌরগা নাদবা রাই ।

অরাবা ডাক্তরনা হায়বদি পোলিও এপিডেমিক তৌরবা মতমদা নাতোল ; ধোনা-ওদা থাং থাবা হোনদে । মরমদি থাং মকম অদু অনাবা অশিগী মাইক চংখিনবা লম্বেল ওই । মতম অসিদা ; মওংমতৌ অদু তিল চংখিদুনা নারকবদি বলবর পোলিও হায়বা আং অদুনা নাগনি । অদুনা খুদোং থিবা মতম অদু নানখোক্তিবা কাওবদি থাং অদু থাদবনা চুমগনি ।

টোনসিলগুবা লৌখোক্তবগী থাং থাবাদি ডাইবা রাই ; মরমদি টোনসিল অদু লৌখোক্তনা চয়েল কয়া নব্রগা থা খর ডাইরবম্ হকচাংগা ফস্তবা করিম্ খোক্তে ।



# খুংশি খুংনাছোক্তা পোকপদা অহানব পিবা মতেং ।



খুংশি খুংনাছোক ওইদুনা নুংখি খুংগী শোকপা পনবা হায়বানি থোকনরি মুং  
খুংগীনা নোংমতা কাংদনা খাংতিনা শোকনরি, উ বানুংনা খেংদুনা পোপই,  
পোমই, মিৎতা নাকোংদা নস্তবা পোংচংনরি, যা চিকই করি করিগুচা মতমদা শরু  
তেকপা শরু নাছোকজুনা হিছোকপা খাং তেনা শোজুনা খিংবা যাদবমথেই ই থোক-  
পসু লৈ । মতম অদু য়োরবদা, খংদবা হৈতবা মীনা য়েংদুনা লৈবা নস্তনা করিসু  
উপায় তোঁবা ওমদে । মতম অদু য়োরবদা করি তোঁকম থোকপগে হায়বদু মী খুংগীনা  
খংকম থোকই, বাদু খংলবদি মী খরতা ওইরবসু কনবা ওমগানি ।

## বেঙেজনা ।

অশোকপা পুগুমক বেঙেজনা য়োমশিনগদবনি অদুনা হকচাংগী তোঙান তোঙা-  
নবা মফমদা করি করম তোঁনা তোঙান তোঙানবা মওংদা য়োমশিন খোংজিন্দুনা  
বেঙেজ তোঁগদবগে হায়বনি খংদবা মাদে । বেঙেজমী ফিদি তরু তহেনবা অশেংবা  
কীনা ওইদবা মাদে । খুং খোংগী বেঙেজদি ইকি ২ পাকহন কম থোকই । খুদোমীদা  
শিজনুগদবা ওইরবদি ইকি অমদগী তাবনা চুমই । বেঙেজনিং আনি হান্না শেমদুনা  
খমগদবনি । তরু তরুবা চেনা য়োমউ । মখংদা বেঙেজ করম পুগদবগে হায়বদু  
উৎলকনি ।

## পোম্বা খাম্বা । (Bruises)

কনাগুচা মী অনা তুবা নত্রগা তারকপা কালদা করিগুচা অকনবা পোং অমদা  
খোংবা মেবা থোকলবদি শোকউরিবা মফম অদুগী উনশা অদুদি মপানগী মনুংগী অখো-  
ংগা পোং অদু শোজুনা অবসুং বাদুদা রাওবা ই উতোং; থবা ডম্বুনা থোক্তপা মফম  
অদু পংই থবা লৈমগা পোম থকলকই । মালিবু পোম্বা খাম্বা কোই ।

কাটি এড ।

মাওগদবা পোং :—

ইকি অবা পাকপা এ বেগিড পুটিং পেকেট ।

শেংদোকলবা ইকি  $৩ \times ৩$  গী গজ ( কি অপাবা ) পেকেট ।

বেগেজগী পেকেট ।

টাইএজুলার বেগেজ ।

শেংদোকলবা গজ  $১ \times ১$  গী অপাবা কী পেকেট ।

বৈ চাকপা পোকপলা তৈনবা ৫% গী টেনিক এলিড মলব ।

মববনা মথুং পানবা শিৰিট এৰোমেরেট অভ এৰোনিয়া লিকলি অমা ।

মববনা মথুং পানবা ২% গী আইওদিন লিকলি অমা ।

টাইনা কোয়েট অমা ।

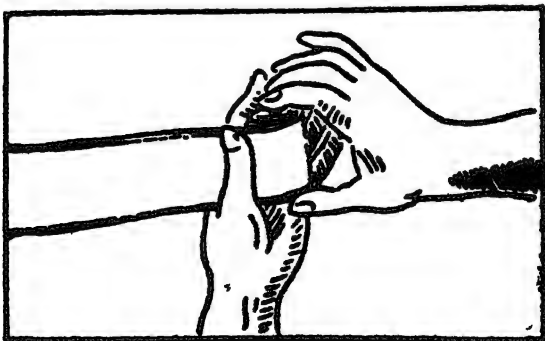
কাটি ।

শিমিন্টার কোরসেপ ইকি ৩ গী অমা ।

ই: ১ অববুং ই: ২ গী রোলার বেগেজ ।

শিমিন্ট ( বাচপ ) ।

অশেংবা কাটিং আইল নত্রগা বিনেয়েল আইল বিজা অপোক অপন পুনবা ( যোমশিনবা ) ।



বেগেজ মৈবনী বঠৌ ।



ବେଗଜୀ ଶାଢ଼ୀ ।

୧୫ କୋଡ଼ ବେଗଜୀ ଡୋର । ୧୬ ଡୋରୀ କୋରନା ଡୋର । ୧୭ ବାକ ଅବସ୍ଥା ବେଗଜୀ ଡୋର । ୧୮ ବେଗଜୀ ନକବା ନିମାନ୍ତୁକ ଡୋର । ୧୯ ବାକ ଅବସ୍ଥା ପୁରୁଷ ନକବା ଶାଢ଼ୀ ଅବସ୍ଥା ନିମାନ୍ତ । ୨୦ ଶାଢ଼ୀ ଅବସ୍ଥା ନିମାନ୍ତ । ୨୧ ଶାଢ଼ୀ ବେଗଜୀ । ୨୨ ଶାଢ଼ୀ ଶୁଭ୍ର ଡୋର ଡୋର ବେଗଜୀ । ୨୩ ଶାଢ଼ୀ ଶାଢ଼ୀ ନିମାନ୍ତ ବେଗଜୀ । ୨୪ ଶାଢ଼ୀ ଅବସ୍ଥା ଶାଢ଼ୀ ନିମାନ୍ତ ।



খুট করব বেঙেজ (কিপুনবা) তৌগলবগে হারববু উৎপা ।

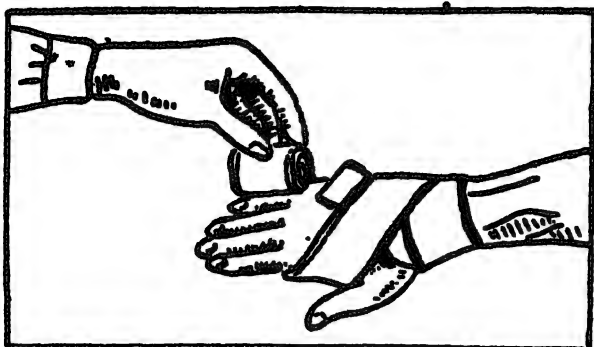
লাইয়েং ।

পোলা খাচা মকম অদুদা রান্না থুনা হুল নত্রগা অইংবা ইশিং খোমউ । মকম অদু রাওবা হকচাংগী শরুক অদু থরা হাংখৎনা থরা হোইনে । হাংখৎনা থম্মগা লাবা থরা শৌন্নি । উনপা তৎপা কারবা ওইদুনা শৌন্নিবদি সলকাবিরাডল মকুপ থরা চাই-রগা বেঙেজ তৌশিনুনা থমউ ।

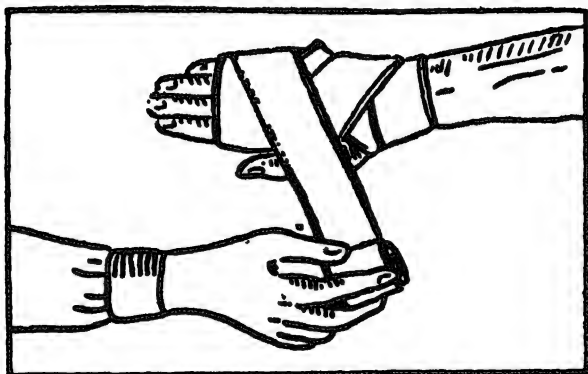
**থাংডেজা শোকপা অচুগা চপ থাইবা থিনগাইবনজিংবা ।**

(Abrasions and cuts)

করিগুবা অপোক অপন অবা চামখোক খোডোকপদা রাইবথে থুনা খোকউগনু । নিকশুরিবা ইশিং অদু অকবা ইশিং ওইগলবদি, মৈয়বদি সখান শিকনে । চামখোকপা হেক লোইবগা তরু তরুবা অকংবা কি মডেং থরবা মপখোক্তনা কংহলউ । অপোকপা মকম অদু পিকপা অদুগা ককা থিলা পোকখরবদি সলকা বিরাডকপী মকম



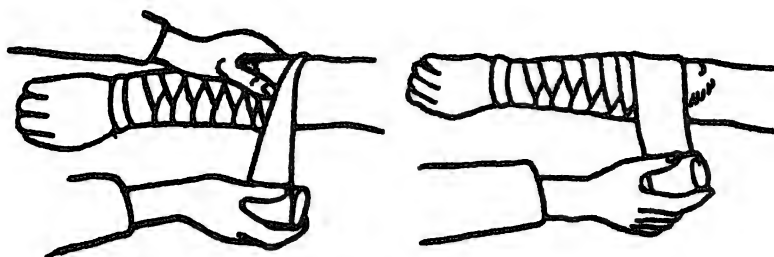
খুং হাংদোজুনা হালা বেওজ মতৌ ।



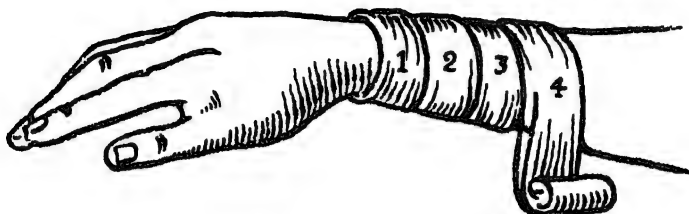
খুং হাংদোকপগী বেওজ ।

খৰা তৈরগা বেওজ তৌদুনা ধমউ । নুমিং খুদিংগী অমুক অমুক অপুনবা নৌখো-  
জুনা চাকখোক খোংতোকলগা অমুক অমুক পুনৰিন্দুনা কংজিবা কাওবা তৌ ।

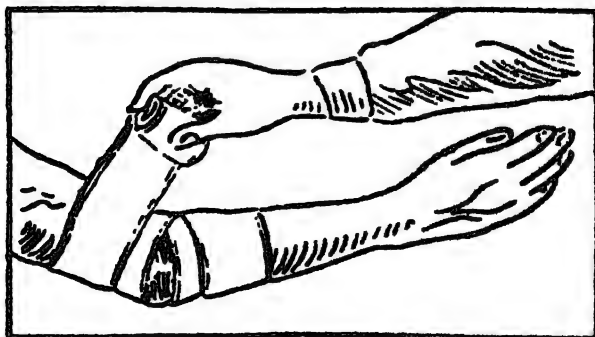
অশোকপা অদুনা য়াৰ থিনা শোৱৰা অদুগা লাইজোবা খোৱৰদি চামখোক  
খোজোজুনা নুমিং ২।৩ কণা অচোংপা ড্ৰেশিংদুনা মকম অদু উক্ক তৰুনা ধম্বা লাক-  
গমবনি । অচোংপা ড্ৰেশিং তৌগে হায়রবদি গজ ( কি অপাৰা ) মচোং অবা নৌরগা,  
মাদু অহম বয়িক লোনি। খুপচিহুগা বেগ মনক মহিদা লুপজুনা অশোকপা অদুগী  
মবজা কুপউ । বেগ মনক চামুচ অচোবা অবা ঈজিং অশাৰা কপ অমবা ধামদুনা



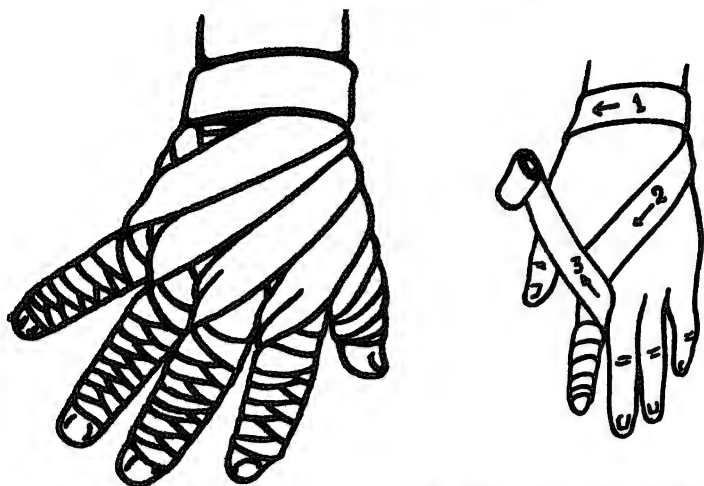
পাৰোমণী বেওজ :- খুঁচাংগী হোনা মৰকলোমদা লৈখংপা ।



খুঁচাংগী বেওজ নম্বন মত্তেং ইন্না ভৌ ।

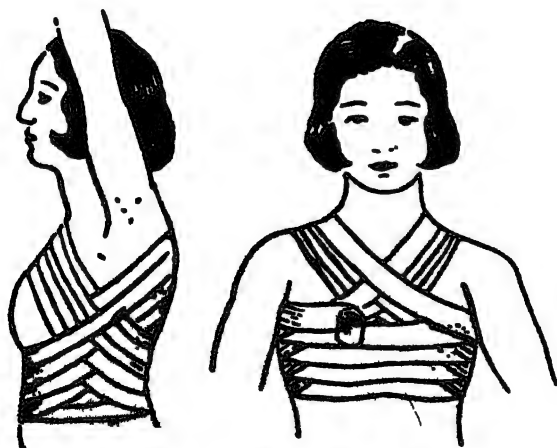


খুঁচাংগী বেওজ ভৌবা ।



খুদোবী বেগেজ জোবা লবন বজুইয়া চখো ।

খুদোবী খুদিংক জোপা জোপা বেগেজ জোবা ।



কবাক অবস্থান খোলা বেগেজ জোবা ।

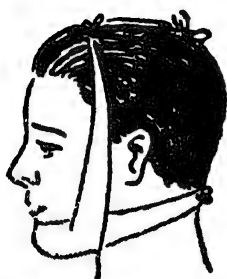
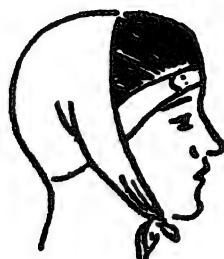
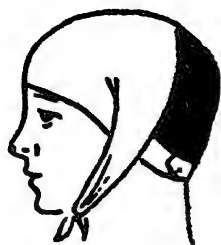


# কক্সবন্দী

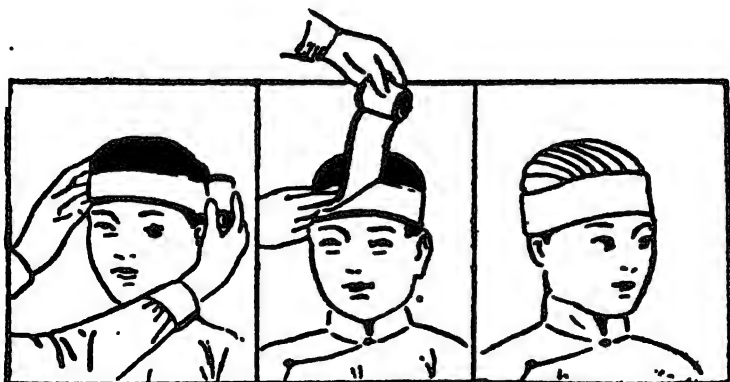
|     |                                                 |      |      |      |
|-----|-------------------------------------------------|------|------|------|
| ২।  | জরাজীর্ণ বস্ত্র পরিধান                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২।  | শেখর পরিধান                                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৩।  | হাতী খুঁটের শেখর চিহ্নিতকরণ                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৪।  | বেশের পুনরা                                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৫।  | হাই অবহুং অটো জীবন চিকিৎসা                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৬।  | ই বোকা                                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
|     | (ক) কোভা                                        | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
|     | (খ) হাই অবহুং ওভা                               | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
|     | (গ) সেংবাল অবহুং পেথাক                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৭।  | বক্স ডেকপা                                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৮।  | পোপ পা                                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ৯।  | মৈনা চাকপা                                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১০। | পুকচংপা                                         | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১১। | পুকবিনবা                                        | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১২। | হানবনুমা নিকপা                                  | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৩। | বক্স হিডোকপা                                    | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৪। | ইনিংলা ভাবা                                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৫। | নাকোংলা তীল কানচিংবা চংবিবা                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৬। | বিজুনিলা হানববা                                 | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৭। | বিজুলা পোংচংবিবা                                | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৮। | হানববা                                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ১৯। | কোপাকপা                                         | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২০। | কোপাক মজরা জিংবা খুংবাংলা চংগুলা কবি জোবা হোটেল | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২১। | মাই জালা                                        | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২২। | হ চালা                                          | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
|     | (ক) কাকবনিক এপিড                                | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
|     | (খ) কোকি মজরা উটিশিববা হিলাক চাকপা              | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৩। | ইনিং হানববা                                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৪। | কোই মজরা কনহুং বিজুলা চিকপা                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৫। | জিলাক চিকপা                                     | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৬। | উকিচিকপা                                        | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৭। | কোপাক মজরা                                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৮। | কোপাক মজরা                                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |
| ২৯। | কোপাক মজরা                                      | ০০০০ | ০০০০ | ০০০০ |

## PREVENTIVE INOCULATIONS

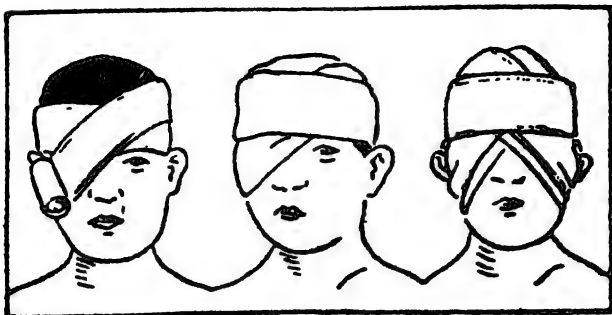
| DISEASE         | Age and Circumstances                                                                                 | Inoculations and Re-inoculation                                                                                                                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. SMALLPOX     | Every child must be vaccinated before six months of age.                                              | Re-inoculation after every, three years, but during an epidemic, every person exposed to infection must be revaccinated.                                           |
| 2. TYPHOID      | Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.                                            | Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation annually with a single dose.                                                                         |
| 3. CHOLERA      | Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.                                            | Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation annually with a single dose.                                                                         |
| 4. PLAGUE       | Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.                                            | Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation 6-monthly with a single dose.                                                                        |
| 5. TYPHUS       | Over 1 year of age, whenever there is a risk of infection.                                            | Two injections at an interval of 7 to 10 days. Re-inoculation bi-annually—one in early November, and again in early February.                                      |
| 6. YELLOW FEVER | No age limit. Every person going to or passing through Yellow Fever areas (in Africa and S. America). | One injection only. Re-inoculation every 4 years.                                                                                                                  |
| 7. TETANUS      | 3 1/2 years of age.                                                                                   | Three injections at intervals of 3 weeks in the first instance. A single stimulating dose injected after 1 year of original immunization. Immunity lasts for life. |
| 8. DIPHTHERIA   | 3 years of age. Preliminary Schick Test may be omitted in children under 8 years.                     | Two injections of N.A.F.T. at an interval of 4 weeks. Single stimulating dose of 1 c.c. after 1 year.                                                              |



কোঁতী বেঙেছ :- অককপা কী অসিনী মং বেংদুনা চংখোঁ

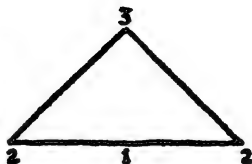


কোঁতী বেঙেছ ।

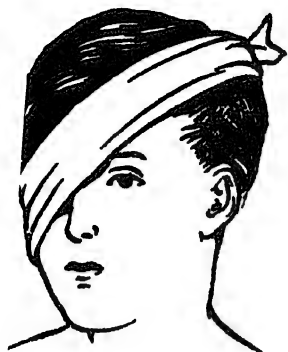


নিভা বেগুজ ভোনা মভে ।

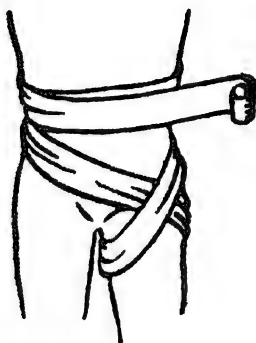
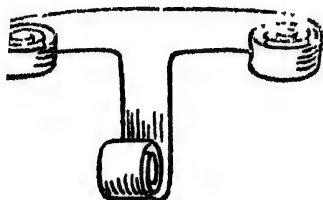
কোক ত্রিভুজ বেগুজ বপালগী য়েংবা ।



কোক ত্রিভুজ বেগুজ ।

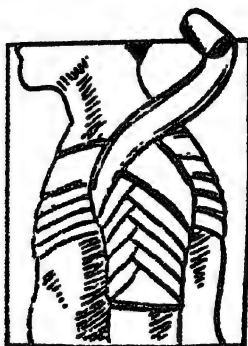


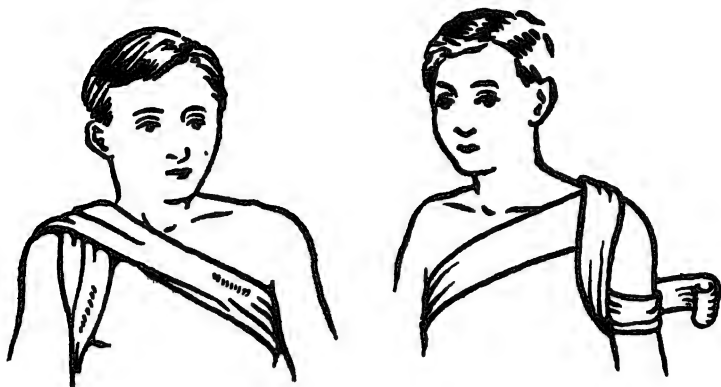
বিং বেগেজ ।



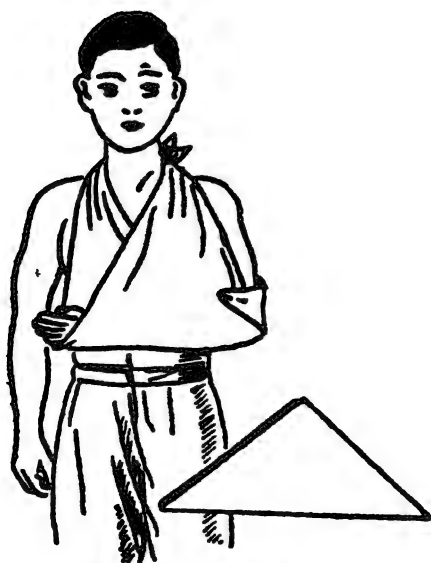
কৈগল বেগেজ :— বেগেজ ককলগা তাকইবাওয়া ভৌ ।

লেংগী বেগেজ লৈবা ।





লেং অমস্ৰং পাষোম মথকী বেওজ ।



পাষোমলা ত্রিভুঙ্গী বেওজ পুনবা ।

তুমহল্লাগা বেগনলক মহি শেষই । অসাইগী ফী অথপ্লা অদুনা কংলক কংলকপদা মহি অদু নোনা অমুক অমুক হাপ্তুনা চোৎহল্লু । অসুম তৌনা নোংমা নিনি তৌরগা অশোকপা মফম অদু তরু তরুনা উবগনি । মাদুদগীদি সলকাখিযাজল মলম তৈদুনা চংখবা মারগনি, অচোৎপা ড়েশিং তোক্রগদবনি । অচোৎপা ড়েশিং অসি নোংবদা ২।৩ লক হোংবা ফৈ ।

### সান্না থিনা শোক্ৰুদুনা ঈ থকপা ওমদ্রবা ।

ঈ সান্না থোক্ৰুনা থকউ হায়বা মাদ্রবদি ঈশিং সান্না শাবা লৌরগা মাদুগা ড়ক তরুবা ফিজ্জেৎ অমা লুপ্তুগা অশোকপা অদুদা থোমউ অদুগা কন্বা নমদুনা থমউ । ঈশিং সান্না শাহনগদবনি । মাসিনা থকপা ওমদ্রবদি অদুগা ঈ অদুনা ঈশিং ঈচেল অকনবগুম থুনা থুনা চংলক্ৰবদি অনাবা মী অদু হিপহল্লো ; শোক্ৰুইবদুগী মথক থরা ওইরপ্পা অথোৎপা হকচাংগী মফম অমা য়েংদুনা খুৎ অনি চংনা মেজুনা শরুগা পান্ননা নমউ ।

অশোকপা অদুনা পাঁষোমদা নত্রগা থোংদা ওইবা থোক্ৰবদি ফি মচেৎ অশাংবা অমা নত্রগা কমাল অমা অশোকপা মফম অদুগী মথক থরা ওইরপ্পা অশোকপা মফম মতা চাবা য়েংদুনা পুলউ ; অদুদগী চৈ অমা লৌরগা থিংজিল্লুনা উরু উরু লৈদুনা হকচাংগী মফম অদু ত্রক ত্রক লাক শিল্লু ; নুং মচা অমা মত্রগা বোকি অমা ফিমখাদা অশোকপা অদুগী মাইটেক য়েংদুনা হাপ্পগা, চৈ অদু লৈদুনা চিলহল্লবদি থুনা ঈ থকপা হেললি । লেংবান অমসুং পাঁষোম বেওজ তৌবা ফিনা চিন্না ঈগী শিংলি ( আবটাৰ ) মথজা লামাই শুবদা তেইজ মতোনা তাবিবা মফম অদুদা য়েংলবদি, ঈ থোক্ৰলিবা মফম অদু হেন্না ঈ থোকপদু কনবা ওরা য়াই । খুদম ওইনা থোংদা সান্না থিনা শোক্ৰুনা ঈ থোক্ৰবদি ফৈগনদা ফি চেংনা য়েংফম হঈদুনা পিৰিবা অদুদা সান্না চিন্না ফিনা বেওজ পুত্ৰবদি ঈ থোকপা ওখাক ফলৈ । অদুওম্ভদুনা অতৈ অতৈ হকচাংগী মফমদসু চেংনা বেওজ পুনফম হায়দুনা পিবিবদুদা বেওজ তৌরবদি ঈ থোকপা থকহনবদা মতেঃ সান্না পিগনি ।

ফি অদু চিন্না লৈশিনগদবনি অদুগু নিনিট ১৫।১৬ দা অমুক অমুক কোমহল্লুনা ঈ অমুক অমুক চেনহলগদবা ওই । ঈ থোক্ৰুইবা মফম অদু খুৎ থোংদা ওইবা থোক্ৰবদি থবা রাংনা থাঙ্গংলগা ঙানবা মফম অমা থমদুনা মাদুদা শৌদুনা থমগদবা ওই । অদু ওইবদি ঈ সান্না চেনখংপা ওমদে । ঈ হেক থকাথবগা চিন্না য়েংলমলিবা ফি অদু লৌথোকউ, অদুগু থরা থবা চাং নাইনা থাদোক্তুবদি য়াদে ; পংখা থাবা হৌনবে । পংখা থারবদি ঈ অমুক থোকপা য়াই ।

ঈ থকনবা চিন্না বেওজ পুস্তুনা লাক্ৰিটৌগী মনুং অদুদা ঈ অদুনা থরা থকপা মতো মাল্লক্ৰবদি লশিং তেপ শাদুনা টিংচার আইওদিন মারখিওনেট নত্রগা দিটলন-

টিংবা মহিক ( জারথ ) শিহনবা ওয়া হিদাক্তা লুপ্পগা অশৌকপা মফম অদুদা তৈম্বু । ই পুথক থকথগা ফিজেং থরা ঈশিং অশাবদা ফুৎলগা মাদ লৌথোক্তুনা থোমউ অদুগা বেওজ্ঞ তোশিলউ ।

### কোক্তা ঈ থোকপা করম থকহনগদবগে ?

টিংচার আইদিনদা লুপ্পবা ফি মচেং অমা অশৌকপা মফম অদুদা হাপ্পগা মথক্তা মচেং মরোল মরোল থরা থানা লোনশিন্নৌ অদুদগী থুৎনা কন্বা নমশিন্দুনা থমউ । ই থরুগা বেওজ্ঞনা শোমউ ।

### মাই অদুগা ওরুচিবদা ঈ থোকপা থকহনবা ।

চিন্মা শোক্তুনা ঈ থোকপাশি থুৎ শেংনা হামদোরুগা ম্মা মনুংদা থুদৌষী থিংজিন-  
দুনা থুবীগা থুদৌষী অদুগনা অশৌকপদু চপাশিন্দুনা থল্লবাদি ঈ থক্খনি ।

মাইদা ঈ শাখিনা থোক্লবাদি অশৌকপা নিপা অদুগী মঙকশম অদু শোরমক ফুন-  
গদবগুম কন্বা কনাওয়া অমনা থুৎ অনি চংনা কোনাশিল্লু । থদাংগী অথেকপা অদুগী  
মখাদা কন্বা কোনাশিল্লুবদি ঈ থোকপা অদু ওখাক ফে । মাদু তৌনা ফি মচেং থরা  
লোনশিন্দুনা থাইল্লুবা অমা অশৌকপা অদুদা লল্লগা কন্বা বেওজ্ঞ তোশিলউ ।

### লেংবানদা শেগ্রাক্তা ঈ থোকপা ।

ঙকশমগী শরুগী মমাই ওইরপ্পা থুবীনা কন্বা নমউ । চেনা ১০৪ অদুগা ১০৬  
তা যেকইবদু য়েংলগা মফম অদুগী বেওজ্ঞ পুম্বু ( ফিপুম্বু ) ।

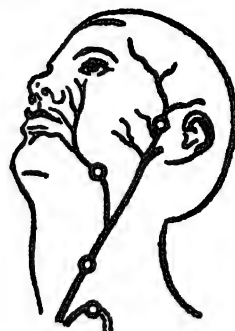
### অশৌকপা মফম অমা লাইজৌরবাদি করি তোফম থোকই ।

অশৌকপা মফম অমা পোমখন্তুনা ইঙাং ভাংনা ঈ হৌদুনা চিরুঝবাদি অদুগা  
মখাদা নাই চারঝবাদি লাইজৌরে হায়না থংনগনি । মতম অদুদাদি ফি মচেং অমা বরিক  
লুশনদা লুপ্পগা কুপাশিন্দুনা বেওজ্ঞ তো । ইতওওনা লুশন অদু হৌদুনা চোংনা  
থমউ । চা চামুচ অমনা কোক্তুনা বরিক এসিড লোরগা ঈশিং অশাবা কপ তংখাইদা  
থাদৌ, মাদু বরিক লুশন ওইরে । অশৌকপা অদুদা শিজ্ননগদবা ফি লাশংনাচিবা  
অপুখা শিজ্ননুজিঙেগী মমাংদা হান্ননা ফজনা ঈশংদা হাপ্পনা ফুত্তোক্তবনি । বরিক  
লুশন লুপ্পা ফিজেং অদুগী মথক্তা অইল ক্লোথ, অইল পেপার নত্রগা লাশং কুপুবদি  
অদুপ থুনা কংলোই । বরিক এসিড ফঃত্রবাদি থুম নত্রগা মেগ সলক শিজ্ননৌ ।

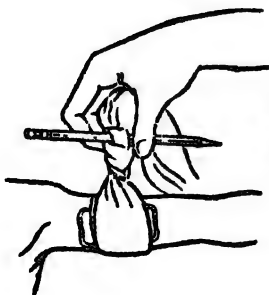
“খোং থুজ্ঞা শোকপা মফম অমা নাই চারবাদি লামাই ১৫৩ দা । পাবিবা নিয়ম  
অদুগী মতুং ইন্না ঈশিং অশাবা অনন্তঃ অইংবা হজ্জংহন্না শিজ্ননুদুনা য়েংবা লাইয়েং  
অদু হৌদুনা হৌৎনৌ ।



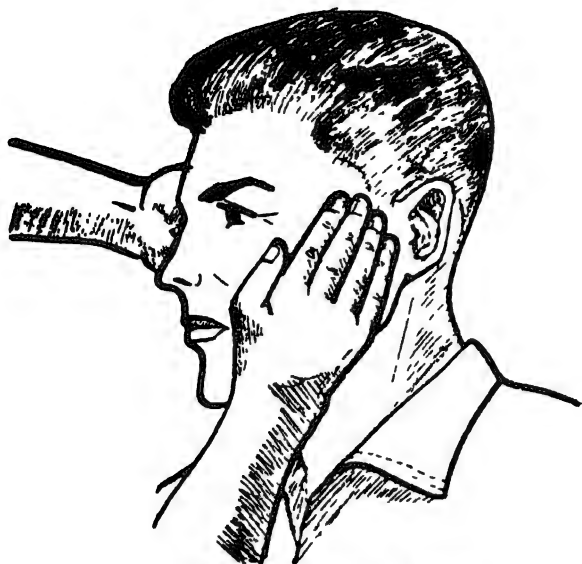
ই খাবগী ভকণিনবগী বন্ধ ওইবা হীরয় ভকক ।



ককপা বনাঙা তকউ অককপা অমসুং থমোইদা ।



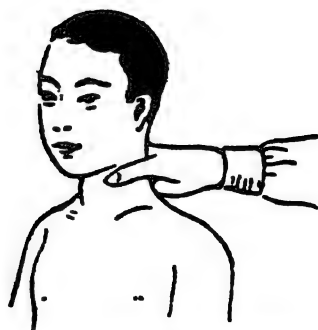
কহম হারনা ভোরনিকোইট  
পাছোমথক্তা হাপগদগে ।



আমটেদি বভমখরাগী ওইবা তকশিনবা ।



ন প ফেমেন তকশিনুবা মতোন ।



ওই থংবা কেয়োটিক আমটিরাবা তকশিনবা ।



পাখোম যখতী আরটিবীদা ভকশিববা।

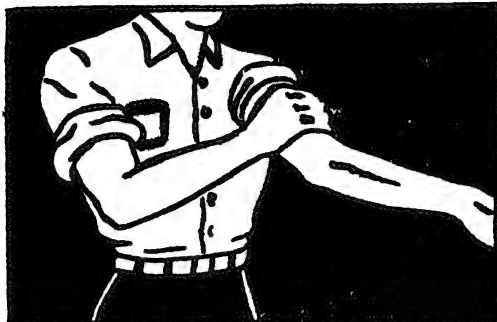


মাইনী ওইবা আরটিবীদা ভকশিববা।

কশোনখী আরটিবীদা ভকশিববা।

## শিংলি লৈখোকপা। (Sprains)

হকচাংগী তাং ইংং ঝংহোদনা মাইটেক অমদা খুং মুক মুকুগা শিংলি লৈখোকপাশি তোই। য়ামনা শোকনবা মকমদি ঝোং খুং অনিগী খুজ্জং অসিনি।

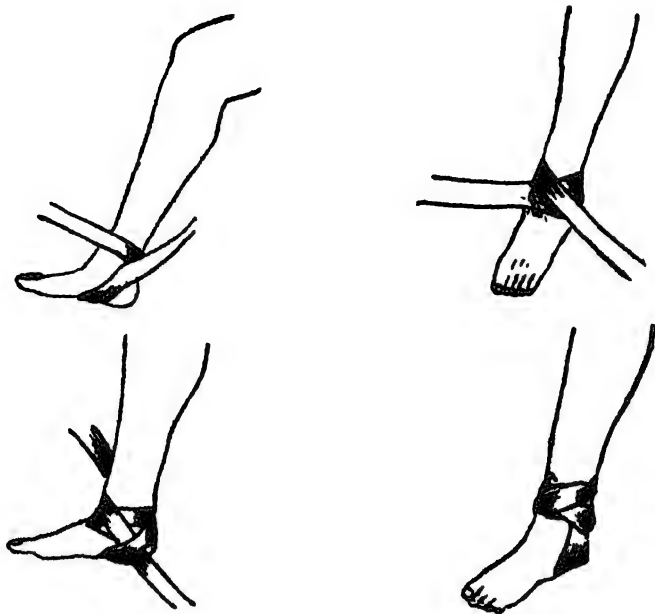


মথঙী পামোম মনুংগী আৰাট্ৰিমা মশামজা ডকণিনবা।

অশোকপা মকম অদু টেশিং অইংবনা পুংমখাই অমা চোংহলুনা ধৰা কৈ। লমাই ৯০ শুবদা হায়ৰিবা মওং অদুগী মতুংইনা বেণ্ডেজ তোশিলুনা ধমগদবনি। মাদু তৌদুনা য়ুম য়ৌরুগা ফিগর অব এইট বেণ্ডেজ চিনা তোশিলুনা ধমগদবনি। ফংলবাদে বুলগী বাগ হাপুনা বেণ্ডেজ তৌরগা পুং ১২ ধমউ মাসি তোগে হায়রবাদি উনশাংগা ব্যাগ অদুগা অনি অদুগী মরজা ফলালি মচেং অমনা খলউ। বুলগী ব্যাগ অদুগী মতুংদা চেনা ১৫০ দা হায়রিবা অইংবা টেশিং অমুক থোম, অশাংবা তোগদবনি। ধৰা ফরুৰা মতুংদা ইলাষ্টিক ওইবা (অনোপ অতিং তোবা য়াৰা) বেণ্ডেজ পুলুনা নুৰিং ধর চংখগদবনি খুজ্জংদা শিংলি লৈখোকপদা করম বেণ্ডেজ তোগদবগে হায়বা উৎগা।

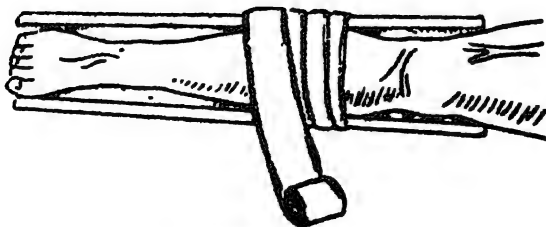
## ধক্ক তেকপা।

ধক্ক তেকুৰদি অখংবা ডাক্কর কোঁবনা চুমই। ডাক্কর কোঁবা তাক্সা য়াদবা মত-  
ববা মখাদা পিৰেবা নিয়ম অসিগী মতুং ইনা ধবক তো। পাওতাকশিং অসিদি ডাক্কর  
খাকপা ওইনবতানি।

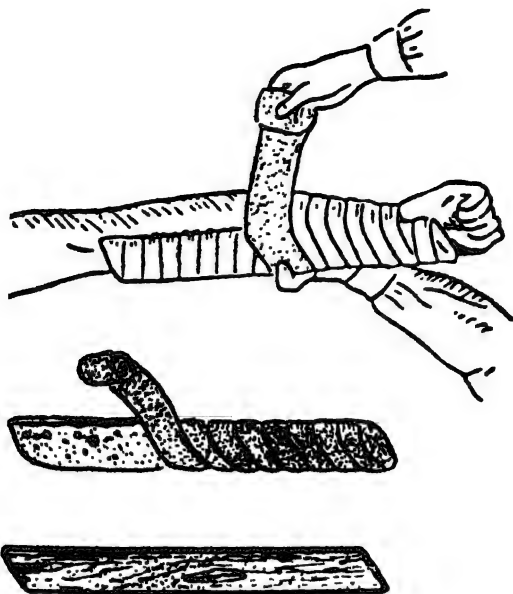


খুছোংদা শিংলি লৈখোকপদা করব বেওজ ভৌগদবগে হায়া উংপা ।

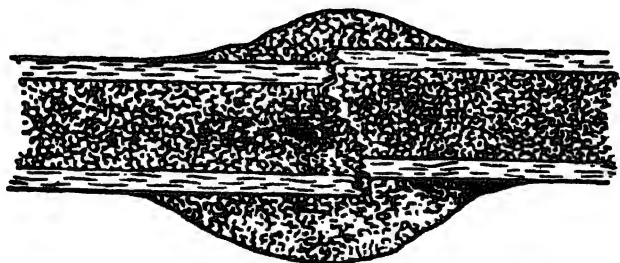
খুজ্বেং বেওজ ভৌবা :— (১) ইকি ২ বব পাৰুপা বেওজ অবা লৌরো বাবু খোউপ যাবা। খুনিংগী মবাং ধৰা ওইৰপা ধমউ, যতোন অনি অনু মবাং লোমদা হায়গন্তনা খুনিংগী মবাংবা ২ জোদ ভৌনৌ । (২) অহব ভৌনা মবাংদে'মদা বেওজ ভৌরজুনা নকশা ৩ গুৰ ভৌ । অনুগী নকশা ৪ গুৰ ওইহমু ।



খোং মবাগী পৰ ডেকপগীদমক অকবা উচেং দাৰা ।



খুদাংগী পল্ল ভেকপগীদবক উচেং হাঙ্গা ।

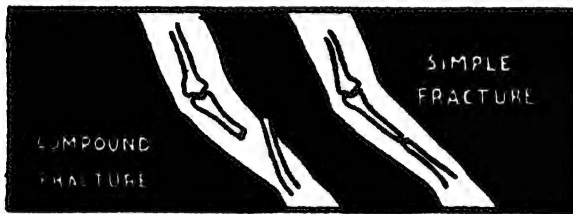


পল্ল ভেকপগী শেখুবগীদবক মহোশাগী শাঅংনা খোকনবা বোরাং ভোবগী থবক পি ।

শরু তেজবদি মী অদু যাবমঠৈ লেংহন্দনা হিথুনা লৈগদবনি । তেজলিবা শরু অদুগী মচিন অনি অদু অতুহা উদুপগী মওংদা লৈবা যাই হায়বশি কাওরোইদৌবনি । অদুনা লেংওংলবদি মতোনি অতুহা অদুনা য়ৌশিন্দুনা তিংখং য়ৌশিনবন্তর নাবা মশিন্দি । চুয়া নাবতা নওনা মনুংগী মতোংদা খিজাইদুনা শোকপা হেল্লি ।

হকচাং লেং লাকপা তৌজিঙেগী মমাংদা বাচপ খাদুনা অশোকপা মফম অদু লেংহন্দনবা হোংনগদবনি ।

খুৎ খোংদা শরু তেজবদি বাপে অদু ইঞ্চি ১।২ পাকপা লৈতেম মানুবা বাচেং ২ না তৌরবসু য়াগনি । খোংগী ওইবগা বাচপ অদু শুয়দগী খুজ্জেং ফাওবা শাং হনফম খোকই অদুগা খুৎ পাষোমনচিংবদা ওইবগা ফুট অনরোম শাংহল্লগনু য়াগনি ।



বাচপ খাগে হায়বদি অহানবদা অতেকপা মফম অদু তপ্পা পাইবগা তপ্পা ২ চিংখোজুনা খুৎ ওইববসু খোং ওইববসু মুক্তি চুমহল্লগা বাচপ অদু হাপচিনগদবনি । য়ায়া তপ্পা ২ হোংনদুনা য়াবমঠৈ অনাবা ফাওহন্দনবা লাক্কা চুমই । বাচপ হাপচিল্লিঙেদা মুক্তি চুয়া মতুংদা লশিং ফংত্রগা কিজ্জেং অমোনবনা খারগা বাচপ নমগদবনি । মাদুগী মখন্ডা বেওজ চেৎনা তৌশিন্দুনা থমউ । মাদু লোইবগা অনাবদু হোসগিতালদা ধাখে নত্রগা য়ুয়দা পুরকউ । অতেকপা শরু অমা ওইশিনবা অসি কুইত্রবদা চয়োল অহম চংই । অয়াহা মফমদি হেনবনা নমই । অদুনদি মত্তম অসি পারগা মতুংদা বাচপ অদু লৌখোজদবনি ।

### কমপাউণ্ড ফ্রেকচর ।

শরু তেজপগা লৌননা উনখা খিংগাইদুনা শরু মডোল লিখোক লক্কা অদুহু কমপাউণ্ড ফ্রেকচর কোই । ফিবর অসিদদি খরা চেকশিন্দি হোংনফম খোকলে । উৎকুল রাইফুলনচিংবা মপানগী অমোংগদা য়াওবা জায়র অদু চংবিদুনা হকচাং মনুং

অক্কা মকম মৌখিবা মাই। ঙ্মুবদি মতিক চাৰা ডাক্তরগী মতেং লৌবতনা অচুয়নি। অশৌকপা মকম অদু চামথৌকখো তোছুনা চুয়গী অশৌকপা অমন্তম লাইয়েংগনি। মাদুগা লোইনা লোইননা বাচথন্ত শিঙ্কনুগদবনি।

## শরু লৈখৌকপা ( তাংলৈখৌকপা )।

হকচাংগী শরু মতোল মহোশা লৈকমদগী চংখৌকবদি তাং অসি লেংওংগা মাদে। শরু তেওপগা শরু লৈখৌকপগা অসি অসি ইলাই লাইনা খেনুবা খংগনি।

মাসিগী লাইয়েং হায়মবজলু চংখৌককলিবা শরু মতোল অদু মকম চানা চংহ-  
নখিবতনি ; অদুবু অয়াবা মতমদা ডাক্তরগী মতেং মাদবদা ইয়া মাদে। ডাক্তর কোবা  
নত্রগা ডাক্তরগী মনাজ্ঞা পুবা তাই। মালি থুরগতদা অফবনি। মতম শাংনা লেন-  
খৌকখিদুনা চাওনা পোম খরবদি থাং থারগা শরু অদু ইনশিনবন্ত তৌনে।

## বিজুলি য়োংলি পাইকুবা।

ইলেকট্রিক থাংমৈনচিংবা থানুবগীদমক য়োংলি পুবা সহরদা অদুগা সহরদা  
ইলেকট্রিক পুবাগীদমক য়োংলি তিঃদুনা মাদবদা চংগা মকমদা নোংথাংগী ঈচেল  
মাদবদিবা য়োংলি থেংনবা নত্রগা পাইকুদুনা মী বানখতৈ। কনাগুবা মীনা নোংথাংগী  
ইচেল মাদবদিবা য়োংলি থেংনরুওবদি মী অদু বানখতদুনা লৈবাজ্ঞা তাদুনা লৈ, মৈথু কাই  
মৈথু থৌকই, মৈথু মৈথু থৌকবন্ত মতিক চানা য়োংলি অদুগা নোংথাং মাদবদে হায়না  
খংগনি ; মরমদি নোংথাং মাদবদি মী অদু বানখরোইদৌবনি।

মাদুগা অদু থেংনরবদি ইহান হানুবদা মী অদু য়োংলি অদুগা শমুহল্লোইদ-  
বনি মাদু তৌবদা নথুৎনা য়োংলি অদু শৌকউগনু, তুরিবা অদুগী মশা অদুন্ত শৌক-  
উগনু। শৌকউওবদি নোংথাং অদু নশাদা চংলজুনা মী অদুগা চপমানুনা বানখগনি।  
মখাগী নিয়ম অসিগী মতুং ইনা থবক চংখগদবনি।

মী অদুবু য়োংলিগা শমুবদগী লৌখৌকগে হায়মবদি অহানবদা ইনা অসি  
নোংথাং চংবা মাদবদা শেমখিগদবনি রবরগী বুট উপকদবনি, নত্রগা রবরগী ফজা  
লেপউ। পোংলিঃ অসি কংবদি, নিংখিজননা কংলবা চে অমদা নত্রগা অকংবা  
খনখি চে অমদা নত্রগা লাইরিক অখাৰা অমদা লেপউ। অকংবা খুংকী মোছা উপউ,



অকংবা কোট অমা লিংলু ; অকংবা ফী মচেং অমানা নত্রগা অকংবা চৈ অবনা কোধুনা য়োংলি অদু লৌখোকউ । খুৎকী মোজা উপই হায়দুনসু য়োংলি অদু হেক ধাঙ্কলুগনু ।

য়োংলি অদুগা শগুদ্রবা মতমদা শোকটবা মী অদুগী মফী মরোল অদু লৌখো-  
কউ । অশেংবা নুংশিং মরাং কাইনা ফংহল্লু । মঠৈ চিংখোকউ । শোর হোল্লুমদ্রবদি  
অটিফিসিএল বেগপিরেশন ভৌ । ( চেনা ৩৬৭ য়েংউ ) । শোর হোল্লুবা লাকুৰশি পুং  
৬৮ ওইগদবনি কৰিওষা শোর হোল্লুমদ্রবদি অরুয়া ফীনা কুধুনা নিংখমহল্লোইমবনি ।

অসোমদা মাসি হোংনরিউদা অতৈনা ডাক্তর অমসুং ওল্লিঅেন শোরদা চিংশি-  
নহনবা মী কোৰুগদবনি ।

অশোকপা মী অদু মচু শংগনি ; নত্রগা তাইফেং তাইগনি । মিহল পিৰা হন-  
গনি নত্রগা ইহল ছল্লোই । জ্ঞান পুংমাং মাংলষা য়াই । মশাদা মৈনা চাকপগী খুদম  
লৈয়ষা য়াই । মশা কনশিন্দুনা চপাতিংলমসু লৈ । মাসি নোংখাংনা ভৌবনি ; মশা  
কনশিল্লৈ হায়দুনা শোর হোল্লুনুবা হোংনবা ভোজলু । বজ্জনা খাবগা ইলেকট্রিক  
য়োংলি পাইৰুৰগা অমতনি । বজ্জনা শোকপগী লাইয়েংসু মাসিগী অমহানি ।

ইলেকট্রিক য়োংলি পাইৰুগনু য়োংলি অদ মফম অমদা কৰেনট য়াওবগা শগুয়ষা  
য়াই । ববরনচিংবনা নিংখিজনা য়েংএবা য়োংলি অতিংবা শোকউগনু । নোংখাংগী  
পোংটৈ অখংবনা হায়দ্রবদি শগুফদে, মতিক চাদ্রবা নোংখাংগী পোংটৈ লৈদুনা শিজ-  
নুগনু ।

## বানথবা ।

খোপতা মতিক চানা মরাং কাইনা ঈ লৈবা হায়বদি চেল্লুগতদা জীৰ অসি  
কল্লি, ইল্লি অপুয়া নিংখিজনা মথৌ মথৌ পাংখোকই, জ্ঞান চপচানা লৈ, মরমদি  
খোপতনা হকচাংগী থবক পুসুমক অসি শিল্লি । খোপ্তা ঈ লাকইবদু হম্বরে হায়বগী  
ইহান হানবা খুদমদি জ্ঞান ( থংবা ) মাংলকপনি ।

খোপতা ঈ নিংখিজনা চেঙ্গগতদা জ্ঞান মাংদুনা বানথবা নন্তে ; নুংশিং নোং-  
হম নিংখিজনা চংদবা খোংখিনজিনবা য়ুম কাদা লৈবা বানল্লুনা চোকথবা, ঈ উবা  
অকিবা ; নুংঙাইতবা পাপতাৰা অনাবা অসিনাচংবা খৌদোক কয়ানু বানথবা হায়-  
বশি পোকপন্ত লৈ । বানথবা মতমদা য়াই অসি তাইফেং তাই, লাইবক অদুগী হক-  
চাংগী মফম অতৈ অতৈল হমাং অচোংপা কাই, মী অদু মাৰিং বনা নিংখিজনা উদে ;  
তলন পাইবা হায়বদু ভৌই, মতন অদুদা লৈবাক মথজ্ঞা মফম মরাং থংবনা ভুৱে ।  
শোর তেনা ২ হোল্লৈ, মিহল পিকথৰে অমসুং থুৱে ।

লাইয়েংদি খোণ্ডা ঈ চেনুবা লাক্ৰিবনা অহানবা হোংনকম খোকপা অমনি । অনাবা মী অদু হিপহনগনি, মকোক মোন খাংহল্লোই, মশাদগী মকোকা হেনা নেমহ-  
নগনি, মতম অদুদা হকচাংগী ঈ নেমথবা মতুংইনা কোকলোমদা চেল্লকই । ঈ চেন-  
বদা মতেং পিরুগদবা খবক পুম্মক তোগনি । বানুবমক বানথবা দী তৌজিবা বানথগদ-  
বগী মও, মতো উৎলকপা মতমদা মী অদুনা হিপ্পা নত্রগা ফমথদুনা মকোক অদু  
খুকউ অনিগী মরজা লুকথদুনা পুথরকদবনি ।

বানুবমক বানথবা হায়বদু ওইথুবদি মী অদু লৈবাক মথজা নত্রগা কাংখোল  
মথজা লোংখাক লোংনা হিপহল্লগা মকোক অদু মোন খাংহমগনু, মশাদগী মকোকনা  
খরা নেমথনা থমগদবনি । নুংশিং অশেংবা মবাং কাইনা ফংহনগদবনি । মী অদুনা  
ঈশিং পিথকপদা য়োৎপা ওমলবদি স্পিরিট এমন এরোমেটিক চামুচ তংখাই অমগা  
ঈশিং গ্লাশ তংখাই অমগা য়ানুরগা অমুক অমুক পিথকপদা ফোটা ( ড্রপ ) খরা ২  
তোদুনা তোইনা তোইনা পিথকদবনি ।

সেমলিংসলট নমহনবা, স্পিরিট এমন এরোমেট ফোটা খরা ক্রমালদা তাহল্লগা  
নমহনবা অসি তোগদবনি ; হুমাই হুমবিবা, মমাইদা ঈশিং অইংবনা চাইবা, নত্রগা  
খুদৈ অচোৎপনা তপ ২ য়েবানচিংবা তোবদা ঈ চেনবা হেনগৎ লকই অনাবা অদু  
জ্ঞান তারকই ।

## অওবা ( তোইনা ২ খাস্তা য়াদনা ওবা ) ।

ওনিং ওনিংবা অমসুং তোইনা ২ ওবা হায়বশি নুঙাইএবা খবক অমনি ।  
মাসিগী মরম তোঙান তোঙালবানা ওইরবসু তৌরকপদা মওংদি চপমট্টে । অওবা  
পোৎ অদু মুবা মচু ওইবা ঐাই রাউথংবসু ঐাই নত্রগা ঈশিং ডাক্স ওইবসু ঐাই নত্রগা  
ঈগা চানবা শোৎকা তোৎনদুনা লাকপসু ঐাই । ঈ ফমজিন্দুনা ওবকপসু ঐাই, ঐাইঙং  
মচু নত্রগা বাইল হায়বা পোৎ অদুগা তিন্দুনা অশংবা মচু ওইনা লাকপসু উটৈ ।

য়ুনচিংবা অলকোহলগী জাংনা নত্রগা হনা তোদুনা থিনা ওহল্লকপসু ঐাই ।  
কিডনি হাম্বা ইম্বিয়া অদু নাবদগী হ অম্মা পোকলজুনা মাদুনা হকচাংদা চংলগা  
ওরকপসু লৈ । খোণ্ডা পোষা নত্রগা ঈ খোকপা, খোপ মনুংদা যি থুংবা খোণ্ডা  
চেস্তিবা ঈ অদুদা গোলমাল অম্মা খোকপা অসিনাচিংবা মরমদগী, অকনবা অওবা  
মরমদগী, ওনিংবা ইপি পিদনা হেজা ওরকই । হিরাই হৌবদা ওনিংবা ওবা অসি  
বৌরকই । নাকোং মনুংদা অম্মা অয়েক লৈরবসু ওই । মিৎ অসি য়ামনা চিংনা  
চিংনা বৈবদগীসু ওই । মিৎতা লৈরবা মসলশিং অদু বেলেম মান্দবদগী সু ওই-  
রকই । চপচাবা আনোক হাপ্পগা ফনবসু উটৈ । মবুক কংবী নুপীদা ওবশি নার্ত



অজাং বকী বৈনা হাইলবদা জৌগদবা ।

অজাং অমু পাগা খুনা কহোল নজগা কাপা। নজগা অখাখা কী অবনা রোখশি। কী অবনা বেক জৌগদবনি। মাদু বেক লেইবগা লৈমাইদ। বরো বরো ওলহুই নৈ অমু নজগা নজগা মতুংহুনা মতুংহুনা লাকনৌ। লৈমাইদা মিশহনদুনা মকোকলোবদা হাইলবদা অমু পোর হোত্ৰিনবদা অবলং বরাদা চংহনদবদা হোৎনৌ।

রিফ্লেক্সদগী ওইবানি । গাড়ী তোংবা অমসুং প্লেন তোংবা ওবস্তু লৈ । অনাবা মী অদু পুং ২৫ ফমুংদা লেংদনা হিপহল্‌দনা থম্মবা অদুগা করিওম্বা অমতা পিজদনা থম্ম-বদা ওবদু ফএববি ডাক্তর কৌদুনা য়েংহনগদবনি । মরমদি মাদুনা অনাবা অকনবা অমা লৈবা ওইদুনা মতম চান্না য়েংহোজ্বাদি পুনশিদি খুদোং থিবা অমা ওইরবা য়াই ।

শাখিনা থিংবা যাদনা ওবা মী অদু ফমুংদা লেংদনা হিপহল্‌দনা থমগদবনি, মখোংদা দ্রাশিং অশাবা হানিবা হোটি বাটর বোতল অমা থমউ । পুজনা অইংবা দ্রাশিং-গী কমপ্ৰেশ অমা তো ।

চাবা য়েংশিনগদবনি, ক্রালি, চবোন, অইংবা শাক্‌মাম পিখকপা ফৈ । হায়রিবা চিঞ্জাক অসি চাকখাওদা থম্মা অমদুনা ওবস্তুবাদি চোট বাটব পিখজুনা য়েংউ । মাসি শেখদি অশাবা দ্রাশিং চোটিতা হেথবা চুমখোক্তবনি মাসি পুগুমক তোবদা ওইরবদি, চিঞ্জাক অমতা পিজদনা থমউ । পুং ২৪ থম্মবা ফাওদা ওবা তোক্তবাদি ডাক্তর কৌ । কারি মরমনা ওরিবনো হায়বদু লেপুবা লাকনৌ, লেপুগা মবম অদু চুমখোক্তবনি ।

### য়া চিকণা নত্রগা য়ারাই হোঁবা ।

চিকলবা বা অদুনা অহোঁবা মকম য়াওবদা, মাদুনা পকপা অমেং অকাই অদু হাণুনা শেংহোকখোঁ অদুদগী লশিং মচোঁ অমা অইল অহ ক্রোবস নত্রগা অইল অব থামই লুপ্তনা অহোঁবদু মেম্বু । মতম থরা অম্মনা থম্মবস্তু ফৈ । হিদাক অদু ফত্রগা সোতা মকুপ হাপুবস্তু ডাইহাক পোংখাবা কানিস্ত লৈ ।

### মৈনা পোকপা ।

হাইফেং ওইনা মৈনা পোকপদি মফম অদু দ্রাশিং অইংবদা লুপ্তনা থম্মগন্তু কাট্টে । মিনেট কুন নত্রগা থরা হেন্না দ্রাশিংদা লুপ্তগা লোখোক্তনা কংহল্লু অদুদগী কারি বোলেটেড ভেসালেন তৈম্বু । কারিবালিক এসিড ড্রোপ ২ নত্রগা ৩ ভেসালেন চামুচ মচা অমদা হাপ্তনা তোংখাইনৌ । মাসি ফংত্রগা স্ক্রেকমগী অচোঁবা শরুক অদুগা য়ুবা থাও (মৈদা লোংগা) চাং চপমান্ননা লোদুনা তিগুরগা তৈম্বু ।

মৈ পোকপা অদুনা য়াম্মা শাখিনা শোকপা ওইরবা মফী অদু কাটিনা চপথল্লুনা লোখোকউ । ফাইভ পাসেন্ট সলফাথিয়া জোল মলম নত্রগা পোনিসিলিন মলম তৈম্বু । অদুগা বেওজ্ঞ তোবিয় । নোংমদা ১।২ বক মলম অদু শিলউ । মাসি তোরবাদি অশোকপা মফম অদু থোংনা লৈরে লাইজোড্রে । টোনি ফাক্স (Tanifax) হিদাক য়োনবা দুকানদগী লৈরু । মাসি মৈনা পোকপদা য়াম্মা ফৈ । অচাকপা মফম অদুদা মাসি তৈম্বু ; মাদু কংলগা মথজ্ঞা অমুক তৈম্বু । (Nupercainal oint) অদুগা (Feille) অসিস্ত য়াম্মা ফৈ । হিদাক য়োনবগী দুকান্দা ফংগানি ।

## ঈশিং হানবা ।

মৈ অশাবা নত্রগা ঈশিং অশাবা নত্রগা খাও অশাবনা চোংলগা ঈশিং হানবা হাশ খোনই । মখজা উৎখা লাইয়েং লাই আসগী মতুং ইনা চংখদুনা লাইয়েং-লবদি কানুগনি ।

য়োৎপি নত্রগা তিংখং খুৎখোংদা চংখগা করি তোং হোনে ।

অহানবদা চংখিবা পোং অদু লৌখোক্তা লাকনৌ । লৌখোখিবা মতুংদা ঈশিং অশাবনা লুপ্তুনা হকচাংগী মফম অদু ধমউ । ঈশিং নাত্রগা শান্দগদবান । মিনট ২০ খরনা চাটান । অদুগী নোংলগা ঈশিং অইংগা চান্দোংগা মফমা বিনাজম মলমওয়া অমা তৈল ॥ বেগেজ তোশু । লাইজোদনাগী মফম অইংবা অমসুং অশাবা ওয়াওয়া তোহুনা য়েংবা লাইয়েং অদু নোংমগী মতুংদা তোহিনা তোইনা তো ।

## লিলনা চিকপা ।

ভারজা লিলনা চিহুনা চিহুনা ১০০০/১০০০ মফমা । মতম চানা মতিক চানা যতন তোহদি আশ্বাদ শিবোংগা । লিলনা চিকপা হাংগা অ মতমু খোং খুওনা খিংনমই । এক চিকপা ॥ চিকইবা মফম অদুগা হকচাংগা নাজা টাবনিকেট নত্রগা বেগেজনা কনা মবৈ মবৈ তাংগা পুনগদবান । মাদু ওইববদি অদু ইলাই লোংগা হকচাং মনুংচংখিবা ওমলাই । মাদুগী অচিবপা মফম অদু চিহুনা অখোবা অমনা লেনবজুনা ঈ যাবমখে খোক হলু । কনাওয়া মচিন ময়াদি অশোক অপন, অন্য অয়েক লৈওবা অমনা মচিন চুপখোক্তা ঈ নোংলবদ যান্না ফৈ । অয়াবা অদু ঈগা লোহিননা চংখোকাং । মাদু পুন্মগু নোইবা, মতুংদা ডাক্তর খানদবু ওইববসু ডাওবগী ময়মদা ওইববসু এটিভেলম কোবা হিদাক অদু ফংগদবা মফম তান্না পু । মনুং আসদা হান্না পুনখিবা বেগেজ অদু নোংলকলোইদবনি । পুং অমা চুগা খাওয়া অকাইবা ওইবোই । পুং অমগী মতুংদা বেগেজ অদু খরা খবা কোমহলুনা ঈ চেনবা হোহলউ ।

মতম চানা এটি ভেলম বাপচোববদি মী শিবোই এটিভেলম কদাইদা ফংগদবগে হাংবখি মী পুন্মকরা খংদুনা ধমগদবনি ।

## খোই নচেন অমসুং বিসুনা চিকপা

বিছু নত্রগা নাচনা চিকপা মাখুল অদুদা তিংখং নত্রগা মেছুয়া গুন্না খাওয়া-অনা লেংফালু । মেছুম মখল ১২ অমসুং মাদুগী হেন্না খিলউ । অদুগী অখিববা

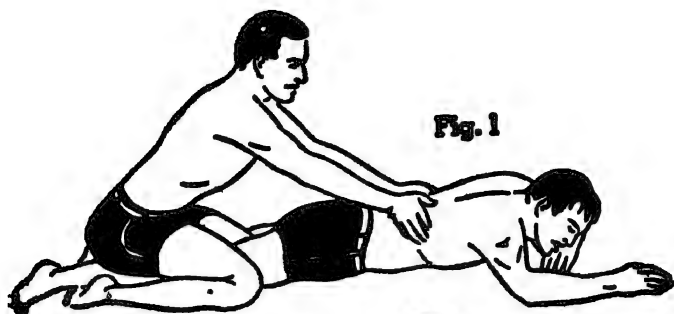


Fig. 1

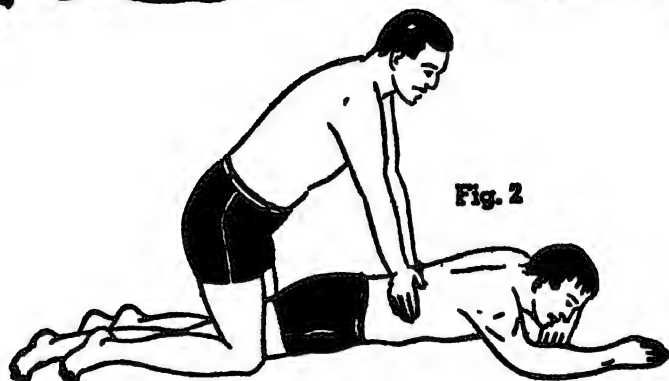


Fig. 2

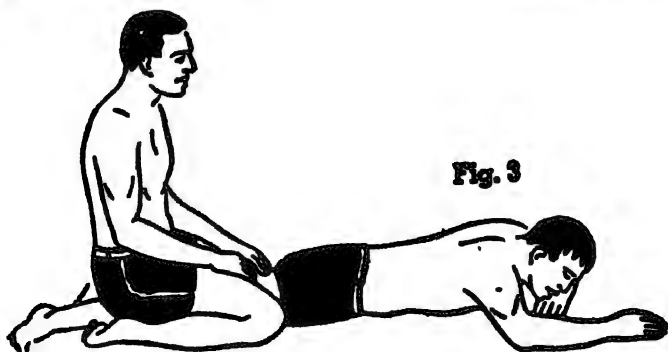


Fig. 3

বাই লৈশাক্তা ওবহগা শোয় হোমহমু ।

মকম অদু ঈশিংনা চোৎলগা পটন পানেকেনেট মকুপ চাইবগা লৈদুনা চংহনুবা লাক-  
নো অদুদগী মিনিট কয়ামকুন অদুমক থমউ ।

### নুংশা অকনবনা ফুবা । (Sun stroke)

নুংশা অকনবনা লৈদুনা থবক শুবা কনাঙৰা মী অজি ইংখং খংহোদনা পোপ  
হেক তুদনা জ্ঞান মাংদুনা বায়দুনা লৈবা উই । মতম অদুদা য়ায়া থুনা অইংবা উক-  
মদা পুশিল্লগা ঈশিং অইংবা মকোক অমসুং মথবাজা হৈগদবনি । ঈশিং হৈরিঙেগী  
মনুং অদুদা মী অমনা মথবাক অমসুং মথুৎকী উনশা অদু কনা নোইগদবনি । নুংশা  
অকনবনা ফুবাশি য়ায়া খুপোং চাদে, ডাক্তর থুনা কোদুনা য়েং হনকম থোকই ।

### ছ চাবা ।

ছ চাথে হায়বা হেক খংবমজা ওহনুবা লাকনকম থোকই অদুগা সনা হিদাক  
কাৰবলিক এগিডগুৰবদি ওহনুবা লাকগল্লু । ওহনগে হায়বদি খুদোবী নত্রগা উচে-  
মতু থিংজিন্দুনা ওৎকদবনি । ঈশিং লুয়ু ২ শাবা অচোবা গ্লাশ অমা থকচিল্লবসু ওখো-  
কই । মাদুদা হজাম মকু তকখাইদনা চামুচ অচোবা অনি য়ানখিবা নত্রগা থুম চামুচ  
মরি নত্রগা সোডা চামুচ অনি য়াল্লগা পিথকবদি শোইদ্রে ।

### কাৰবলিক এগিড চাকুবা ।

কাৰবলিক চাকুবা থোকবদি ওহনুবা লাকগল্লু, য়ায়া থুনা য়েকম মতি  
থুগাইবগা য়োংহনউ । মাদু হেক লোহিবগা মেগ সলক ওইববসু সোডি সলক ওইব-  
বসু চামুচ অচোবা অমা নোরগা ঈশিং অশাবদা নৈখাইবগা পিথকউ । অয়াবা শিরগ-  
দোবা মী হিংহনবা ভমগনি ।

### থেমজি নত্রগা উচি হাংনবা হিদাক চাকুবা ।

অহানবনা ওহনুবা লাকনো ওরবা মতুংদা য়েকম ৪।৫ থুগাইদুনা পিথকগা গোজা  
সলক নত্রগা মেগ সলক চামুচ অচোবা অমা ঈশিং অশাবদা নৈখাইবগা পিথকউ ।

### ঈশিংদা তাকুনা মী অমবু হিংহনবা লাকুবা ।

ঈশিংদা তাকুবা মী অদু থুনা ঈশিংদগী লোখংলগা মশা মউ মচিল মনাতোল  
তৈথোকপিয় । মথবাজা কিরোল কয়েংপা লোখোতউ, ময়া কাথোকহমু ; মাদু থোকুবা  
চৈ মতেক অমা ময়া অনিগী ময়জা থিংজিল্ল । মী অদু উপাকুনা হিপহমু । হিংহল্লুবা  
হোংনরিবা নুপা অদুগী পাৰোম অনি অদু মী অদুগী পাৰোম অমমগী মথবাক  
নোনশিল্লু ; অদুদগা ময়জা কোনশিল্লুনা খাংলগা ময়া হায়বা মতমদা মশা অদু  
লৈবাজা থমউ । কি অকনব অবা ডাশিল্লগা ময়ক মশাদা মোনগুবা থমউ । নুপা,

অদুগী মথুং অনি অদু অনাৰা অদুগী মনমগনদা চেনা ১০০ দা য়েক্ৰিবা অসি গুম থবউ অদুগা কন্থা নমথরগা পংখা ধাটোকউ। থবক অসি মিনিট অমদা তরানিথোইরক তো। অমরোমদা হায়রগা ঐ খোচিগী শোব হোন্সক হোজিনগা খোংচং মানুহহু। নমথবদা থবোখীদগী নুশিংচংলক ন। হিংলকদা মতো খজিঙং মালুবদি থবক অসি পুং অমা চুপনা তোদুনা হোংনো। অতৈ মহাব তোবিনবা মী লৈনবদি মশা অদু নোইবিবা ফৈ। লিক্ৰি দৌশিং অশাংলানুনা মনাভা থবা বাই।

### হুই অমসুং অটৈ জীৱনা চিক্ৰগা কৰি ভোগদবগে ?

হুই নত্ৰগা অটৈ জীৱনা চিক্ৰবদি সাগান অমসুং টেশিং অশাবনা শেংনা চামখোং-  
ক্ৰগা অশোকপা মফম অমা লাইয়েংবগুস লাইয়েংউ।

মথংদা থহরকদবদি হুই নত্ৰগা জীৱ অদু ঐওদা ঐওদত্ৰা অসি ন। হুই নত্ৰগা জীৱ অদু পুদুনা থুগুগা য়েংগদবনি। মাসিনা কানুবদি মী অটৈবুসু চিকলরোই। অঙাওবা হুই ওইবদি নুমিৎতবা নিদা শিগনি। হুই অদু ঙাওই হায়বা থংলবদি থুনা হিদাক কাপনগদবনি পাসচব টিউমেণ্ট তোহনগদবনি। হিদাক অদু লৈবা মফম তান্না পুদুনা চুমই। হুই অঙাওবনা চিক্ৰনা নাংগী পুদম উহল্লাক্তিঙেগী মমাংদা হিদাক কাপ্লগী লাইয়েং তোবা হোগংলু পুদম উবদনা মত্ৰদা লাইয়েংবদি কানুদে। হুই অদু ফাৰা গুমহোদদুনা চেহোক থবা অদুগা পুকনিংদা অঙাওবনি হায়না চিংনবদি নত্ৰগা চিংনববসু হিদাক কাপ্লনা লাইয়েংবা হোগংকদবনি, মাদুনা মশোইদ্রে। লাই-  
য়েংবা হোগংজিঙেদা বা তানুনিংলবদি মশাগী অসিদা টেলিথাম তোদুনা হংলগা মরোল তাক্ৰকনি মশাদা লাইয়েং থৰাগী ঠিকানা অমসুং টোলকোড পিৰি।

1. Pas'eur Institute of India, Kasauli ..... Pasteur.
2. Pasteur Institute of Southern India, Coonoor (Madras) .....  
Virus.
3. Pasteur Innitute, Rangoon (Burma) ..... Virus.
4. King Edward VII Memorial Pasteur Institute, Shillong (Assam)  
..... Rabies.

হোজিক্ৰি ভারতকী মফম অয়াৰদা পাসচব ইনষ্টিটিউট নৈবে। মফম অদুগী মীদি থৰচ য়াম্মা তোদুনা চংতবনা চুমই। মফম মফম অদুদা লাইয়েংগদবনি। কাষ্ট ক্ৰাণ সিভিল হোচপিট্যাল, অয়াৰা মিসনগী হোচপিট্যাল ৰেনৱেগী সেন্টৰ ওইবা অচোবা হোচপিট্যাল থুদিং অয়াৰদা মতম অসিদদি লাইয়েং অসিগী হিদাক থমুৱে। হুই ঙাওৱে হায়না চিংনববা অদুনা কৰিগুৰা চিকপা থোক্ৰবদি অহানবা মথজা উংথিবা লাইয়েং অদু ভোয়গা য়াম্মা থুনা হিদাক কাপ্লগী লাইয়েং য়েংলিবা মফম তান্না পুদুনা লাইয়েংবা হোগংকদবনি।





## মন্দিরগী মশক ওইবা হকচাং ।

ঐখোইনা চাইবিক অসিদা চেনা খুদিংগী নৈনলজুনা লাকপদা মী ওইবগী মশা অমস্তং মাদুদা যাওবিবা ইজ্রিগশিং অসি ওহোবনা শুনা শেখিনুনা চেংনা চিন্তা শোক্ত পল্লনা থম্বিবমলে হায়বশি উনবে । মাসি অঙকপা ইজিন নত্রগা কল কারখানা অমনি, মুনা খজিল্লনা য়েংলবাদি মী ওইবনা নোশিংনা পুথোজুনা শেম শাবিবা অঙক অঙকপা ইজিন অসিদগীদি মী ওইবগী ঈশুবনা শেখিবকইবা হকচাং অসিনা ওকপা য়ায়া হেল্লি ।

খোপ অদুগা নার্ডস সিষ্টেম হায়বা মীওইবগী মশাদা যাওবিবা শরুক অসি অমস্তা খম্বদুনা য়েংউ । মাসিগী মতেং নৌদুনা পুক্রিংনা খবক তোই ; রাখল তোদুনা অচুম অবান পুথোকপা ওমটেন, খবক শিনবা অনৌবা পুন তোবা খংবা ওখা জ্ঞান পুথোকপা ; নুশিবা লাই নিংবা খুবুসবা পুসুমক অসি খোপকী খবক মস্তন জাভনি । মী ওইবনা টেলিগ্রাম অদুগা টেলিফোন পুথোকপদি ওবাংদনি হায়বা য়াই । হকচাংদা অঙকপা টেলিগ্রামগী খবক তোবা নিয়ম অফিসনচিংবা অসিদি জীবনা পোক্রকপদগী মশাদা যাওবরবনি । খোপতগী পাউ অসি নার্ডতা য়োংলি ওইদুনা খাবরুগা ইজ্রি অজ্রিগশিং অদুদা য়ৌবকই ।

মিংকী কুপুবা নৌববা মচাক অমস্তং কবি কবম অমগা অমগা ফিট তৌনদুনা অঙকপা মেকানিজম অমা ওইহন্দুনা মাদুনা পোক অসিগী মমি নৌরগা মমি অদু পুক্র-নিংদা ( মাইন্দা ) তাহল্লগা উবা হায়বদু ওই । মীওইবনা ফিজিক্সগী জ্ঞান থর থরদং কংই, সাইনস অদুগী নিয়ম আইনশিং অদুদি মীওইবগী মমিজ্ঞা মীনা হিয়ম অদুগী মর-মদা রাখল লাক্টিওগী মমাং মতম কয়া কুইবদগী য়াওদুনা লৈরে । তসবির নমুবা কোন শেমদুনা মীন। হৌজিক তণবিব নমদুনা য়ায়া হৈরে হায়না চাওথোকপা উৎনরি অদুগা করে হৈবে হায়বিবা কল অদু মিংকা চাং তম্বুরবদি খবক অসিদা লাইবিক মপিঙমনি । য়ৌশিনবা ওমত্রি ।

চাক তুমহনবা হায়বা অঙকপা খবক অদুগা তুমইবা পোংশিং অদু কয়লা অমুক অবাংবা অমোংগা ওইনা পুথোরকপা অসি খম্বু । খবক অসিনা হকচাংদা কয়ম

পাঙ্গল শক্তি পিকুবা শেগাই তুগাই লৈরম্বদু করম হায়না মেশুনা শেমজিল্লিবা, খোপ, শক্ক তোং করম ওলুনা কস্তকস্তবা মকম অদু মেরামত তৌরম্বা করম্বা হিংহল্লিবা, করম্বা লেংওংহল্লিবা পুয়ুমক অসি কুপ্পা খিজিল্লিবদি ওক্তকম লৈতে। মীনা অসিওম্বা হকচাং ইজিন অসি শাবা ওম্বা থংবক নস্তে। শক্তি অসুপ য়াম্মা লৈবা ইজিন অসি চালাইনবা শিংয়েলদি খিজিল্লা মচংবা খিজিল্লা অদুনা মতম অসুপ কুইনা চালাইদুনা চৎনহনবা ওম্বা, অদুপু কুপ্পা য়েশিন খোংচিনবা যাওদনা অদুপ তোইনা মেরাম তোবা তোদনা লৈহনবা অসিবু কনাগী শক্তি লৈবগে।

মখকী অঙকপা অসিদা মচা মঙ করম সোকহল্লুকপগে হায়বা অঙকপা রাখল অদুৰগা অমুক হাপচিল্লো। মীওইবনা শেম শারিবনি হায়দুনা তৌরিবা অসিগী জীবগী মপুনশি হিংলিবা অসিগদি য়াম্মা খেনুরে। ইজিনদি মাওম্বা ইজিন অমা মচা ওইনা পোকহল্লুকপা ওমদে। মেকানিক্সা খন্দুনা পৃথিবী অসিদা মাদু ওইহনবা ওমুরোইদবনি। মেশিন শাদুনা শাদুনা মামখংহনবদি ওম্বা য়াই, মাওম্বা মেশিন অমা মচা পিশক ওইনা পোকহল্লুকপা মাদু চাওরজুনা মেশিন অদু কুইরজুনা তেংক তারবা মকমদা মছৎ শিলহ-ল্লোবদি ওমলোই। মাগী মশক মান্না শাবা ওম্বা য়াই; মীগী থবক কয়াম্স মতোতম-দুনা মান্না তোহনবা ওমবসু য়াই, অদুবু মচা পিশক ওইনা পোকহল্লুকপা চাওশাংহল্লুকপদি ওমলোই।

মী ওইবগী অঙকপা হকচাং অসি উরগা ঈশুরগা শমুরকপগী বাকম অসি মরে ইয়েং য়েৎনজবসু লোবা তাই। ঈশুরগা শমুরকই হায়বশি প্রমান ওইনা উংলিবদি মী-ওইবগী মশাদা চালাইরিবা আইন নিয়ম নেচর অসিদা উরিবা নিয়ম; হকচাং ফবা কস্তবদা চংলকইবা নিয়ম অসি মট্টে। মরম অদুনা মী ওইবা হায়বা অসিনা ঈশুরগী আইন অসি মুন্না কুপ্পা য়েংশিনফম খলশিনফম খোকপঙম হকচাং ফনবগী নিয়ম অসিবুসু কুপ্পা য়েংশিনবা চুমই। মখেই অদু মান্নহনা চংখমিনুগদবগে।

হকচাংবু লিংখিজনা থমদুনা নাপয়েজুবা হায়বা অসি মীওইবগী তোগদবা বর্ষ অমনি, অদুনা করি করম তৌরগা কৈ হায়বা নিয়ম আইন অদু ঐখেই পুয়ুমক খংনবা লাক্সগা খংকম খোকই, অদুদগী ইচা ইসুদা তম্বিদুনা মখেইবু চপচানা থম-গদবগে। মাদু পুয়ুমক খংলগা সু থকফদে হায়না পুকনিংদা লেপট অমসুং শোকউগন্। চিষ্টাকী মরমদা কুপশিন্না বিচার তোশিনগদবনি চিষ্টাক চাবগা হকচাং ফবা কস্তবগা মসি লৈটেন। হকচাং ফগদবা অমসুং কৈ হায়না খংনরবা পোং অদুগী মহাও অদু হৈবুদা লাক্সগদবনি। হান্না হকচাং ফরোইদবা চিষ্টাক আং অদু চাবদা হৈনহল্লু-বদি মাদু থাদোক্কা লাক্সগদবনি। থাদোক্কা চিষ্টাক অদুগী মহাও অদু লিংখিলজুনা মহাও অদুগী মীনাই ওইনা মতুং ইনখিদুনা কাওবা ওমদুনা অমুক চারুগন্।

মশানা মহোশা লৈজরদুবা চিহ্নাক অসি কৈ । ঈশ্বর না ইহান হানবদা মীওই-  
ইবু শেখিবা মতমদা অহাওবা উটৈ চাওহল্লুমই, পৃথিবীদা মীওইবগী চান্দুবগীদমক  
মরাং কাইনা মনা মশিং অমসুং ফৌচেং হোহল্লুমই । অসুপ লুরবা মীওইবগী হকচাংবু  
শেমকিবিবা ঈশ্বর অদুনা হকচাং অসিদা অসি অসি চারবদি য়াম্মা ফরগনি হায়বা  
অদুতা খনবিরদুনা থখিরল্লুবনি । অমাংবগী মশক ওইরবা ময়াই কাবা পোং নিশা, শা,  
ঙা অসিগী মহাও অসি খংহল্লুনা মহাও অদু খাদোকপা ওমদ্রবদি ইল্লিয় খুদুম চনদ্রে ।  
মহাও অদুনা খুদুম চনত্রিবা অদুদগী নাহোক্রবা হোংনৌ ; ঈশ্বরদগী কৃপা নিরগা  
নেচারগী আইন নিয়ম অসিগা ঐখোইনা ইশাদা য়াওবিবা আইন নিয়ম অসিগা মান্ননা  
চংহনুবা লাক্করগা লোইরে । হোংনদুনা অভাৎস তোরোইদবা করম্বা লৈবগে ? পুক্রিং  
শোনবা পাংদবগী রাতনি । খোনা ফবা মবুক পেংবা মীদি ইছা অসি তোদুনা হোং-  
নরগা মতিক চাবা মটৈ ফংগনি । অনোবা শক্তি পুথোক্তুনা হোংনবগী অনোবা হক-  
চাং ফংগনি । পুক্রিং নুংঙাইগনি, হৈনিংগনি খোনা ফগংবনি । পুসুমক অসি অচুমা  
খবক তোবদগী খোরকদবা ঙাকনি ।

খরাইদগী হেন্না ফবা ধবক্তি ঐখোইনা অসিঙম্বা থাক অম্বা তোখংকদবনি মাদু  
তোরবদা ঈশ্বরনা পেনবিগদবা পেনবিরবা অদুদা খোজাল অদুগী মঙাল ফংলদুনা  
ঈশ্বরগী শক্তি মচেং অমতং হাপপিদুনা ; শক্তি অদুনা পাপতগী কোকচবা ওইবা  
অসিনি । মাসিতনা পুক্রিংদা নুংঙাইবা ইংবা শক্তি পুরজুনা হাপ্পবা ওমই । পুক্রিং  
নুংঙাইবা ইংবা হায়বা অসিতনা হকচাং ফনা থবা ওমহল্লি ।

ঈশ্বরদা পুক্রিং হকচাং অসি কংখোক্তুনা থল্লুগা অমসুং ঈশ্বরবু লুনা কাওদনা  
কোজরগা হকচাং অমসুং পুক্রিং অনিমক অসি মশাকনা তিনজেন লাইজেন্দনা থমদুনা  
সংসার অসিদা লেনবা ওমটৈ । শিরগসু ফরবগী আশা থমটৈ ।

শিরবা মতুংদা তুংগী আশা থম্বা নত্রগা লৈবা মীতাশিংদা হায়নিংবসি, বাইবেল  
কোবা লাইরিক, ময়েক খুদিংমক লাই ওইরবা অদু পাবিয়ু । লাইরিক অদুদা ঈশ্বরনা  
বীজ থ্রীষ্টদা চংদুনা হায়বা বা ইরি । মাদুদি নী পুসুমকপু পাপ লৈতবা লৈবাক,  
শিবা নাবা নাইদবা লমদম, পাজিল বাখল খোনা মম্বা লৈতনা শেংনা চুবা লৈবা মকম  
মতম লৈবা খিবিজা পাখং মথোন কারকপা নহাতা ওইদুনা লৈবা লৈবাক অদুদা  
মৌহনগনি হায়না তাকপিরি । হৌজিক মকসু সংসার অসিদা লৈনা লৈনা বাইবেল  
পাজবদগী কানুবা কয়া কয়া ফংটৈ । ঐখোই পুসুমকপু শেখিবিবা ঈশ্বর ইবুংডোবু  
মশক খংনবা লাক্করকই অমসুং খংন হোরকই । ঐখোইনা ঈশ্বর অদুবু মশক খংজরক-

বা অদুগা ঐথোইগী ইশানা ইবু'ঙো মহারা চংহননবিবিবা আইন নিয়মশিং অগিগী  
জ্ঞান লৌশিং অগা ফংজবা, ফংজরিবা লৌশিং অদু, শিহ্ননুদুনা আইন নিয়ম অদু থুগা-  
ইদনা চংচরবা অদু ওইরবদি হকচাং ফবা হাগবদু ওইবে ; নুংঙাইবা হায়বদু থোকলে ।  
মরনদি নিয়মশিং অদো হকচাং কনবগী নিয়ম ওজ্জনি ।

এপেনডিক্স ।

# লাইরিক অসিগী পন্ডুপ খুদিং মক্তা। পনখিবা প্রিসক্রিপশনশিং অহুগী লিফট ।

১ নং । বরিক এসিড সলুশন । মাসিগী হিদাক অসি শেষেগে হায়রবাঈ আউন্স  
৮ চংবা নত্রগা খরা হেনবা লিকলি অমা লোরো । বরিক এসিড মকুপ অদু অচোবা  
স্পুন অমা কোতুনা লোরগা লিকলি অদুদা হাপলো হানুনা শাহলুনা থলুবা ঈশিং  
লৌদুনা লিকলি অদু থলুবা হাপলো । হিদাক অদু হাপলুনা লিকলি অদু অদুমক মতম  
খরা থমদুনা হিদাক অদু তুমহম্বু । বরিক এসিড অদু থুনা হেক তুমলোই । মথলী  
অরুবা শরুক মথৈ চিদুনা লৌবা য়াগনি, মনিং অদু হলোকলো নত্রগা মনিং অদুদা  
ঈশিং অমুক খরা হাপতুনা তুমহম্বুগা শিজলুবা য়াগনি ।

২ নং । টিংচার আইওডিন অসি অশেষা ওইনা হিদাক য়োনবা দুকান খুদিংলা  
ফংগনি লৈরগা শিজলৌ ।

৩ নং । অরেগিরেল সলুশন হিদাক য়োনবা দুকান পুয়মক্তা ফংগনি লৈম্বু ।  
চামদা হিদাক ১০ য়াওবা জাং লৈদুনা শিজলৌ । শেষদুনা থাষা নুনিং ১০ নি হেল্প-  
বাঈ কানুদ্রে, হলোকথ্রো ।

৪ নং । বরাসিক এসিড পাউডার হিদাক য়োমবা দুকানগী লৈদুনা শিজলৌ ।

শম কেন্দনবা ।

৫ নং । সলফল ড্রাম ২ ( চানুচ মচা অনি ) ভেসলিন আউন্স অমগা তিনৌ ।  
আউন্স অমা হায়ব,শ চামুচ অচোবা অনিরোম গা মাইনৈ ।

কোকতাংবা কনবা ।

৬ নং । ব্রিসোরসিন গ্রেন ২০, অলকোহল ড্রাম ৫ অদুগা ঈশিং ড্রাম ৫ তিনু-  
য়গা মলম শেষউ ।

ডাইরিয়া হান্নবদি ভোইনা ২ মাংবা ফনবা ।

|                     |                     |             |
|---------------------|---------------------|-------------|
| ৭ নং । (ক) ভোৎখাইনো | সবনাইট্রেড অব বিসমট | ড্রাম ২     |
|                     | সেলোল               | ড্রাম ১     |
|                     | চোক মিকচার          | আউন্স ১ ১/২ |

মাসিদগী চামুচ অমস্বঃ লৌরগা পুং ৩।৪ খুদিংগী পিজো অঙাংগী দমক ।

|              |                     |          |
|--------------|---------------------|----------|
| (খ) ভোৎখাইনো | সবনাইট্রেড অব বিসমট | থ্রেন ৩৬ |
|              | সেলোল               | থ্রেন ১২ |
|              | চোক মিকচার          | ড্রাম ৪  |

মাসিদগী চামুচ অমা লৈরগা পুং ৩।৪ খুদিংগী পিজো ।

৮ নং । ফিটকিরি মচেৎ অমা চামুচদা হাপ্পগা মৈখক্তা ফিটকিরি অদুনা ভৌরক ভোবা অমস্বঃ কংজিবা ফাওবা থমউ ।

মাসিবু ফিটকিরি মৈ থাবা নত্রগা ভস্ব (উৎওইহনবা) কোই ।

|                   |                |          |
|-------------------|----------------|----------|
| ৯ নং । ম্যানখাইনো | কারবোলিক এসিড  | ড্রাম ১  |
|                   | গ্লিসারিন      | আউন্স ১  |
|                   | সেচুরেটেড বরিক |          |
|                   | এসিড সলুশন     | আউন্স ১০ |

অভোপ্লা অমনা ।

|          |                    |             |
|----------|--------------------|-------------|
| ভোৎখাইনো | বরিক এসিড          | ড্রাম ১     |
|          | পটাসিয়ম ক্লোরেট   | ড্রাম ২ ১/২ |
|          | পিপার মিন্টগী ঈশিং | আউন্স ১২    |

চিল তেংনবা জাৎ অমনা থুম চামুচ অমা বেকিং সোডা চামুচ অমা লৌরগা ঈশিং পাইন্ট ( গ্লাশ ) ২ গায়ানৌ, মায়্যা ফবনি ।

|                    |               |             |
|--------------------|---------------|-------------|
| ১০ নং । ম্যানখাইনো | কারবোলিক এসিড | ড্রাম ১ ১/২ |
|                    | অলকোহল        | আউন্স ২     |
|                    | ঈশিং          | আউন্স ৫     |

মাসিস্ব চিল তেংনবা কান্নবা হিদাক অমনা,

মলম ।

|                |                                |                    |
|----------------|--------------------------------|--------------------|
| ১১ নং । যান্নৌ | { ভেসলিন<br>সলফাথিরাঙ্কল পাউদর | আউন্স ১<br>গ্রাম ৫ |
|----------------|--------------------------------|--------------------|

ধবাক শাংবা অমসুং অশিনবা কেথংপগী দমক ।

১২ নং । সোডা বাইকার বোনেট ( বেকিং সোডা ) নত্রগা মেগনিসিয়া চামুচ  
মচা অমমম অমুঙ্কলা ধঙ্কুনা শিজ্ঞনৌ ।

নুংশংগী মলম ।

১৩ নং । নং ১১ শুবদা ইরিবা মলম অদুনি ।

স্না হিদ্দাক ।

|                    |                                                                      |                                                 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ১৪ নং । ত্রোংখাইনৌ | { যানখাইনৌ চোক মকুপ<br>কেটাইল সোপমকুপ<br>চিনি অঙোবা<br>ওরিস রুট মকুপ | পাউণ্ড ১/২<br>আউন্স ১ ১/২<br>আউন্স ১<br>আউন্স ১ |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

১৫ নং । হকবারমগী প্রিসক্রিপশনবি পলুপ ২৬ শুবদা য়েংউ ।

নয়বা হিদ্দাক ( লোক নুংবদা ) ।

|                                      |                                                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ১৬ নং । মচাং মানুনা<br>লৌ অমসুং তিনৌ | { মেনথোল<br>কর্পর<br>ইউক্লিপটম অইল<br>অহল পাইনি সিলডেট্টিজ |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|

১৭ নং । মথকী হিদ্দাক অদু করম শিজ্ঞনুগদবগে ? বা মডেক অমা নত্রগা  
অহোবা উনিং অমা লোরো ; ওবদু খুদোবী থিংজিনবা য়াবা জাং খন্মু । ইকি মরিরোব  
শাংহন্মু । মতোল অমারোমদা কুনগদবনি হায়বদি মতাং কখাং হনগদবনি । মতোল  
অমরোমদা হোহন্মু মাদুদা লিকলি মথুম কোর্ক অবনা চপচানা ফিট তৌদুনা খুমউ ।  
মথকী হিদ্দাক অদুদা কি মচেৎ অমা নত্রগা লশিং মচেৎ অমা লুপ্পগা উতোং অদুদা  
হাপউ । অহোবা মথুল অদু নতোল মপাক। পুরক্কাগা নমউ ; নম্বা লোহিরগা মথুম থুম-  
জিলুনা ধমজিল্লু । নোংবদা হান্না ২ নম্বা য়াই । নমত্রবা মডবদা মথুম থুমজিলুনা  
ধবউ নত্রবদি হিদ্দাক অপুধা মনিল ওইনা পাইবগনি ।

## লোক কংথুগী হিদাক ।

|              |   |                     |             |
|--------------|---|---------------------|-------------|
| ১৮ নং । তিনৌ | { | কোদেইন সলটেট        | থেন ৩       |
|              |   | এমোনিয়ম ক্লোরাইড   | থেন ৭৫      |
|              |   | শিরাপ সাইট্রিক এসিড | আউন্স ১     |
|              |   | ঈশিং                | আউন্স ১ ১/২ |

চহি মপুং ফারবা মী অমনা চামুচ অমা কলুগা ঈশিংগা মাল্লিদুনা নোংমদা  
মবদি পুং ৩।৪ খুদিংগী থকউ । ফগৎলগা থকপা তোকউ । অঙাং অমনা চামুচ  
অমগী অহম থোক্তগা অমনা থকউ ।

## ধাগী থোংকাপ লাক্তুবা ।

১৯ নং । আইরোন সলফেট থেন ৪ গা ওভারিন থেন ৩ গা তিনুবগা কেপ-  
মুন মনুংদা হাথুনা নোংমদা ৩ লক চাও ।

## ঈ থাংদবা শোনবা ।

২০ নং । ব্লাডেস পিল, পিল অমমমদা আইরেন সলফেট থেন ২ যাওই ।

২১ নং । ব্লু আইন্টমেন্ট মাসি হিদাক য়োনবা দুকান খুদিংদা ফংমৈ ।

২২ নং । ঈশিং গ্লাশ অমদা পটাশ পারমেনগেনস চামুচ অচোবা অমা হাথুনা  
নৈখাইয়ু । তোইনা তোইনা গোলাশ অদুগী মনুং অদু চৈগুয়া অমনা ওৎলু, শিজন্ড্রি-  
টৈগী মমাংদা মতম খরা থমদুনা নিংখিজনা হিদাক অদু তুমহল্লু । লৈরিবা ফিবম  
অদুদা হিদাক অসি শিজন্ড্রি যাদে । মালিদগী চামুচ অনি কন্খনা লোরগা ঈশিং  
গোলাশ আনিদা হাথুনা নুপীগী অধিবম চামবা ( ভেজাইনেল দুস তোবা ) অদুগা  
অপাং অনোম চামবা যাই ।

২৩ নং । জিক্ক মলম কনাগুয়া হিদাক য়োনবা দুকানগী ফংবা যাই ।

২৪ নং । ব্রুউগু ফ্লোর গুণ্ডরেল হায়রবদি অফবা গেহুগী মাম অদু পাত্র অমদা  
হাপুগা মৈথক্তা থবা নত্রগা পাইবা অমা তোী । মাম অদু ওলুনা মচু বারকপা ফাওবা  
তোী । অদুদগী মাম অসি খরা লোরগা গুণ্ডরেল শেমউ । থুম খাজিক্ত থাকপা ফৈ ।

২৫ নং । চবোন ঈশিং গোলাশ, অমদা চেং চামুচ অচোবা অনি হাপচিহ্লো ।  
মাদু পু ৩।৪ লোলউ । মরক মরক্তা ঈশিং খরা খরা হাথুনা লোইবা মতমদা গোলাশ  
অনি থোকহল্লুবা খুজিল তোী ।



২৬ নং। শুবা লাইম বাটার অল্প হায়না শেষউ। শুনু য়েলকরুম তংখাইমুক চারবা অমা লৌরো। মাদু ঈশিং পাইন্ট অমদা হাপলো, শজোয় মানবা মহি অমা ওইরগনি। মতম খরা লৈরগা মনিংদা ফমাখিদুনা মখজ্ঞা ইরু কারগনি। ইরু অদু চিখোজুনা হৈদোকলে। অদুদগী লৈহোবা শুনু অদুদা ঈশিং পাইন্ট অমা অশুক হৈজিন্দুনা অদুদগী লেংদনা থমলো। ইরু কারকপদা চিখোজুনা হৈদোকথে। শুনুগী অমোৎপা পুম্মমক চংথ্রো লেয়হোবা লৈহোরিবা শুনু অদু শরুক মরি থোকনা য়েনুরগা শরুক অমমম লিকলি অমমদা হাপলো, লিকলি অমমমদা ঈশিং পাইন্ট অমমম হাপ-চিল্লো। মখুম চেংনা খুমলো। মহি অশ লাইম বাটার হায়বা অদুনি।

২৭ নং। য়েরুমগী ঈশিং (এগ বাটার) পন্দুপ ২১ শুবা চেনা ১৬০ য়েংউ।

২৮ নং। ষ্টার্চ এনেমা পন্দুপ ২২ শুবা চেনা ১৭০ য়েংউ।

২৯ নং। এগ নোগ পন্দুপ ২১ শুবা চেনা ১৬০ য়েংউ।

৩০ নং। জেনিদ এগস (কোডলদ এগস) পন্দুপ ২১ শুব. চেনা ১৬০ য়েংউ।

৩১ নং। মনিল (টিম) নাতোন্দা চিংশিনবগী নিয়ম মতো।

ঈশিং লুয়া য়াবা পাত্র অমা লৌরগা ঈশিং হাংথুনা মৈখজ্ঞা থমউ, ফিগুয়া অমনা পাত্র অদু মথুম খুমউ। মখুম অদুদা অহোবা অমা লৈহরু। থাপ কেরোসিনুচিংবা হানুবা শেরৈগুয়া অমা থিংজিন্দুনা রবব নলীগুয়া অমদা থিংজিন্দুনা মতোল অদুনা নুত্তোল যা মপান্দা পুরজুনা থমউ মতোল অমনা পাত্রগী মখুল অহোবা অদুদা থিং-জিন্দু। মনিল তোংজৈ অদুদা কারকপদু নমউ। ঈশিং অসিদা টিংচার বেক্সিন কোং অমসুং ইউক্লিপটস অইল হাপউ। পন্দুপ ২৪ শুবা চেনা ১৮৬ য়েংউ।



## (অনাৰা) খুদম তাকপা

- অনাৰা মীদগী পোকলকপা খুদোংখিৰা অকিৰা, চেনা ২৫  
অনাৰগী ময়ম, চেনা ২৭  
অঙাং পোকহৰা ইল্লিয়, চেনা ৮১  
অঙাং অদু তাকপদা নুংনা শোৱ হোজ্জবদি কৰি ভৌগনি, চেনা ১২৪  
অঙাং পোকপা মতমদা ই থোকপা, চেনা ১২৪  
অঙাং মচাশিংবু চেকশিনৰা, চেনা ১৩৪  
অঙাংবু চেকশিনা ভৌৰা, চেনা ১৩৫  
অমাংৰা য়ৈখংপা, চেনা ১৩৭  
অমাংৰা ভৌখোকপা (এনেৰা পিৰা), চেনা ১৫৪  
অনাৰা সেৰা, চেনা ১৫৮  
অনাৰগী চিঙাক, চেনা ১৫৯  
অমোং অকাই মহিক হাংপা, চেনা ১৬৪  
অঙাংগী লাইনা, চেনা ১৬৬  
অঙাং মাংলোমদা চিংৰা, চেনা ১৭২  
অনাৰা অসিনা ভৌৱকপা খুদম, চেনা ১৭৮  
অঙাংদা কলোৱা ভৌৰা, চেনা ১৯৪  
অমাংৰা য়ৈখংপা, চেনা ২০১  
অঙাংদা নিউনোনিয়া ভৌৰা, চেনা ২৪৩  
অখিৰ মপালা নাৰা, চেনা ২৬০  
অঙাং পোস্তৰা নুপী, চেনা ২৬০  
অপাং অনোম, চেনা ২৬৬  
অনাৰশিগী খুদম, চেনা ২৯৯  
অশেকপা মকম অমা লাইজোৱবদি কৰি ভৌকম খোকই, চেনা ৩১৮  
অঙৰা, চেনা ৩২৮  
ইল্লিয় খুংনা পাইদুনা খান্ৰুৰা খুজ্জপঙৰা (হাটোৱেণন), চেনা ৮৪  
ইমুংলী বীশিং হেজ্জংপা হেজ্জংহলবগী নিয়ম, চেনা ১২৬  
ইকলৰা, চেনা ১৬৪  
ইনকু হেজ্জা, খুদপা ২৪০

- ধিবোং লিনশাং অপিকপা, চেনা ৩৯  
 ধিবোং লিনশাং অচোবা, চেনা ৩৯  
 বিং করর জোনা লুনা খবগদগে, চেনা ৭৭  
 নিপা ওইবগী ইল্লিয়, চেনা ৮১  
 সিমেন (মহি) ধোরকপা, চেনা ৮২  
 হিদাক মনা অসি হনি, চেনা ৯২  
 চিঙ্কাক থোং থাকপা, চেনা ৯৯  
 চিনি অভাংবগী ভাংখাই ওইহলুনা কোরিন লিরাপ হাপউ, চেনা ১৪১  
 সিঙ্ক বাধ, চেনা ১৫১  
 মিহন, চেনা ১৬৩  
 তিল কাংদগী পল্লকপা অনাবা, চেনা ২১১  
 চিঙ্কাক বাৎপা, চেনা ২২৪  
 টি চিনিয়া, চেনা ২৩৬  
 চিঙ্কাক, চেনা ২৫০  
 সিকিলিস, চেনা ২৫৫  
 লিকোরিয়া, চেনা ২৫৯  
 মিং, নাকোংগী লাইনা, চেনা ২৬৮, ২৬৯  
 চিন চাকপা, চেনা ২৭৯  
 মিৎতা নাপু কাবা, চেনা ২৮১  
 মিংলি লৈথোকপা, চেনা ৩২২  
 বিজুলি য়োংলি পাইল্লা, চেনা ৩২৬  
 লিলনা চিকপা, চেনা ৩৩১  
 বিছু অবল্লং নাচল্লা চিকপা, চেনা ৩৩১  
 ইমিং থকপনা কানুবা, চেনা ৪২  
 ইমিং, চেনা ১৪৫  
 ইমিং অইংবা অবল্লং অশাবলা ওল্লা ওল্লা লুপ্লা, চেনা ১৫১  
 ইমিং অশাবগী ব্যাগ (খাউ), চেনা ১৫৬  
 ই কাইবা, চেনা ২০৫  
 ই কাইবা জাং অনিবক, চেনা ২০৭  
 ইমিং হানবা, চেনা ৩৩১  
 ই থাংখবা শোনবা, চেনা ৩৪১  
 উনশা, চেনা ৫৭

উন যাওহলনা করি করম তোনা আইংবা ধোমগদবগে ? চেনা ১৫৬

উনশাদা পকপা অনাবা, চেনা ২৬১

শোর ছেঙলক হোজিন তোবা, চেনা ৪৫

শোর হোনবদা চংবা ইঙ্গিয়, চেনা ৪৮

শোর মহোল চুমদবা, চেনা ৫০

খোপ অমসুং রাংলেন লুজাউ মনুংদা চংলিবা শিংলি (স্পাইনেল কোর্ড), চেনা ৭৪

খোপ অনসুং স্পাইনেল কোর্ডকী মখৌ, চেনা ৭৪

মৈথু থকপা, চেনা ৯১

মৈথু থকপনা মাংলকপা, চেনা ৯২

মৈথু থকপা অদুগা খায়েদীদা লাইরেল শজিক পকপা, চেনা ৯৪

মৈথু থকপা করম খাদোঙদবগে ? চেনা ৯৪

থ্রেটেইন য়ায়া চামল্লবদি হকচাংগী ইঙ্গিয় ময়েং তাদুনা পিকশিল্লকপা অনাবা কয়া

মকুম খোরকই, চেনা ৯৮

মৈনিং কুমলিঙেদা লাইহৌ হৌবা খোম থকইবা অঙাং পিজবা, চেনা ১৩৮

ফোমেন্টেশন, চেনা ১৪৭

হোট ফুট বাথ, চেনা ১৪৯

স্পোজিং (নগধোকপা), চেনা ১৫৭

পেটেন্ট মেসিসিন শিজনুবা, চেনা ১৫৮

পোংখাংবা, চেনা ১৮৯

টেম পরেচর করম লোগনি ? চেনা ১৬২

খোংকুলাইচুবা নত্রগা য়োংলাই চুবা নত্রগা চিথুংবা মানিগী লাইনা অগি শরুদা নাবা লাইনানি, চেনা ১৭২

লোকখুবা অমসুং লোকখুংবা, চেনা ১৭৩

লোকখুংবা অমসুং বাদুগী লাইয়েং, চেনা ১৭৩

কৌজুম ফোবান লাই (চিকন পোজ), চেনা ১৮২

ভোইনা ভোইনা মাংবা, চেনা ২০৪

খোইদৌ মখা রেংলবদা পোখা, চেনা ২০৯

ভেজু কিবান, চেনা ২১৪

প্রেম, চেনা ২১৪

বেলেদিকা, চেনা ২১৭

বেরিবেরি, চেনা ২২৪

ব্রৈন বারবন, চেনা ২৩৩

টেপ বারম, চেনা ২৩৪

লোক থুংবা, চেনা ২৩৯

কোজা লাইকোই থুংবা, চেনা ২৬৬

মোজ, চেনা ২৬৭

টুকোয়া, চেনা ২৭১

পোং পকনদবা মোংখিবা, চেনা ২৮৫

রেডিয়েশন অমসুং পোক খাইবা, চেনা ২৮৫

পোলিও, চেনা ২৯৮

রেসপিরেটর শিজনুবা, চেনা ৩০২

পোলিও ভেকসিন শিজনুবা, চেনা ৩০৪

বেণ্ডেজনা, চেনা ৩০৬

পোয়া খায়া, চেনা ৩০৬

কোজা ঈ থোকপা করম থকহনগদবগে, চেনা ২১৮

লেংবালা শেগ্রাজা ঈ থোকপা, চেনা ৩১৮

মৈনা পোকপা, চেনা ৩৩০

মোংপি নত্রগা তিংখং থুংখোংদা চংগ্রগা করি তোবা হোতৈ, চেনা ৩৩১

ধেমজি নত্রগা উচি হাংনবা হিদাক চাক্সা, চেনা ৩৩৩

কোকিভাংবা ফনবা, চেনা ৩৩৮

লোক কংথুগী হিদাক, চেনা ৩৪১

এমিবিব ডিসেনট্রী গী অনোবা লাইয়েং, ২০৭

ওজুবা নুপীগা তিনুবা, চেনা ৮৪

করিলা নারিবনো ? চেনা ২৬

করি করিবু নুপাগী ইস্ত্রিয় কোবগে অদুগা বখোইগী বখো করিনো ? চেনা ৮১

করম তোরগা যু থকপা তোকপা য়াবগে ? চেনা ৯১

করম তোরগা জারম অসি হকচাংদা চংদবগে ? চেনা ১০৬

কয়া কুইনা মীরোনবগে ? চেনা ১১৪

করি করম তোরগা গুকচংপনা নারোইদোবগে, চেনা ১৯৭

করি করম তোরগা ডাইরিয়া দিসেন্টিনা নারোইদবগে ? চেনা ২০৮

কানাআর, চেনা ২২১

করি করিদা ডিটারিন য়াওরি, চেনা ২২৭

কমপাউণ্ড স্ক্লেচর, চেনা ৩২৬

কারবলিক এসিড চাক্সা, চেনা ৩৩৩

খুংহিং, চেনা ২৬৫

খুংনি খুংনানখোক্তা পোকপদা অহানবা গিবা বডেং, চেনা ৩০৬

চাৰি থকখিবদু তুমহনবগী ইন্দিয় অবস্থং বখৌ পাংখোকপা, চেনা ৩৭

চাৰি থকখিবা চিষ্টাক অসি নিংখিজনী তুমহনগদবনি, চেনা ৩৭

চাৰি থকখিবা পোংখিং অদুনা মৌরকপা লেখেন, চেনা ৩৭

চাকখাও, চেনা ৩৯

চাকখুম লৈরং, চেনা ১০১

চাৰা, চেনা ১০১

চাবোক্তদবগী লাক্করকপা, চেনা ১১৭

চাবোকপা, চেনা ১১৯

চাট, চেনা ১৩০

চপচানা শোইদনা পোকপা অঙাং, চেনা ১৩৪

চাক তুমহনবগী থক জৌরিবা ইন্দিয়শিংদা নাৰা লাইনা, চেনা ১৯৮

চুম্ৰগী নানবা বৈ কাইবা, চেনা ২০৬

চন্নমগী লাইনা, চেনা ২৩৭

জান্ন অসি কন্ন জৌই, চেনা ১০৩

জান্ন কন্ন কন্ন বাহনবগে ? চেনা ১০৩

জান্নশিং অসি কন্ন জৌনা বীওইবগী হকচাং বনুং চংবগে ? চেনা ১০৫

টাইকোভ নত্ৰগা এন্টরিক কিব্বা, চেনা ১৮৮

টাইকোইড কিব্বা কন্ন থিংগনি, চেনা ১৯১

টাইকোইড কিব্বা, চেনা ২১১

ডাইরিয়া হায়বদি তোইনা মাংবা কনবা, চেনা ৩৩৯

ডুমহলুবা চিষ্টাকশিং অদু কন্ন হায়না হকচাংদা চুপ শিনবগে ? চেনা ৪০

ডাৰা অবস্থং উবা, চেনা ৭৭

ডু অবস্থং উনখালা য়াওবা থাও থোকহলুকনবা থ্লেত্ত, চেনা ৬০

ডক্ক ডক্ক নুংখিং, চেনা ১৪৫

ডাং ডাং নাৰা, খৰাং নাৰা ঝিউনাটিজ, চেনা ২৮১

ধা থোংকাপ্কা কেহ্নাঙা, চেনা ১২৯

ধমোখীদা পোকপা, চেনা ২৪২

ধাগী থোংকাপ হেনমল্লা চংপা, চেনা ২৫৮

ধমোখী থোংকাপ লাক্কদা নাৰা, চেনা ২৫৮

ধমোখী চেনা ২৭৯

- ঝাংডেনা শোকপা অদুগা চপখাইবা খিনগাইবনচিংবা, চেনা ৩০৯  
 ঝাক শাবা অমসুং অমিনবা কেখংপগী দমক, চেনা ৩৪০  
 ঝাগ্রী ঝাংকাপ লাক্তবা, চেনা ৩৪১  
 নার্ড কোবা শিংলি কাংলুপ, চেনা ৭৩  
 নুংশা শোর হোনবা, চেনা ৪৮  
 নার্ড সেটেন করম ধমগদবগে ? চেনা ৭৬  
 নাকোং করম হায়না ধমগদৌবগে ? চেনা ৭৯  
 নুপীগী অঙাংপোকনবা ইঙ্গিয়, চেনা ৮৫, ৮৭  
 নুপীগী ইঙ্গিয়শিং তরু তহেনা ঝা, চেনা ৮৮  
 নুপীনা বৈথু ঝকপা, চেনা ৯৩  
 নাবগী মরম, চেনা ১০২  
 নাননবা ঙ্খা জারম অসি কদাইদগী লাকপনো ? চেনা ১০৪  
 নংগী য়েকনবা হয়িং, চেনা ১০৭  
 নুংশা, চেনা ১৪৪  
 নুপীগী অধিবমদা ডিউস ভোবা (চামঝোকপা), চেনা ১৫৩  
 নুংশা শোর হোনবা, চেনা ১৬৪  
 নুংশা, চেনা ২০৩  
 নুপীগী লাইনা ২৫৭  
 নকনা উবা লাগনা উবা যিংশোকপদা নাবা, চেনা ২৭১  
 নাকোংগী লাইনা, চেনা ২৭১, ২৭২  
 নুংশা অকনবনা ফুবা, চেনা ৩৩৩  
 নুংশাংগী মলম, চেনা ৩৪০  
 নম্বা হিদাক, চেনা ৩৪০  
 পুনশিবশি ঞ্খোইগী অখোইবা লননি, চেনা ২৫  
 পাজল কগৎবা শাংঘেন ভোবা, চেনা ৬৫  
 পুনশি তোন্লোইবগী অথুগ্লা হা, চেনা ১০৯, ১১১  
 পুকনুংদা অঙাং অমনা চাওরকপা, চেনা ১১৪  
 পুকখিনবা, চেনা ১৭১  
 পুকচেৎপা, চেনা ১৯৩  
 পুকচেৎপা নীলু সেবা চংলিবা নার্সনা চেকশিঙগদা, চেনা ১৯৬  
 পুকচন্তনবা নিয়ম তরা, চেনা ১৯৭  
 প্লুয়েশি, চেনা ২৪৪

কমুংগী মা, চেনা ২৬৪

ব্রখাচৰ্য্য হায়বদি নুপী শমুদবা, চেনা ৮৩

ব্রকচটৎ থম্ব কন্নম চৎকদবগে ? চেনা ৮৫

বনাদায়দা নুং মাওবা, চেনা ২৮০

বী ওইবগী থবাইদগী অহেনবা য়েকববা, চেনা ২৭

মুত্তি চুয়া, চেনা ৫০

বী ওইবগী অমসুং থাগী ধাতু, চেনা ৮৭

বী বোনবা অমসুং চাবোকপা, চেনা ১১২

বী বোল্লো হায়বগী খুদম, চেনা ১১৬

বখাগী পোৎচৈশিং অসি থমগদবনি, চেনা ১১৭

বখি পেং পেং ঝাইবা, চেনা ১৩৮

বমাগী মখোয়া যোজবা অভাং, চেনা ১৪০

মহোশানা লাইগী খুৎশেন, চেনা ১৪৪

মচিন বনুংদা চফোৎপা (কৌজিং লাই), চেনা ১৭১

মরোপ লুয়া অমসুং চাওখৎপা, চেনা ১৭৪

মাম্পল, চেনা ১৮২

মখল মখলগী মহোশাগী অনাবা কাওবা, চেনা ২৭৯

মাই অদুগা ওজচিংবজা ঈ থোকপা থকহনবা, চেনা ২১৮

মল্লিগী মশক ওইবা হকচাং, চেনা ৩৩৫

মলিবু ফিটকিরি মৈ থাবা নত্রগা ভম্ব কৌই, চেনা ৩৩৯

মলম, চেনা ৩৪০

মা কবা কন্তবগী স্বাকম, চেনা ৪৩

মাগী শিজ্নুবা, চেনা ৪৩

মা কন্তবা, চেনা ৪৩

মা কন্নম ভৌনা যতন ভৌগদগে ? চেনা ৪৪

মু অমসুং হিদাক (মৈথু) থকপা, চেনা ৮৯

মুমদা লাইনা অনাবা কন্নম হোৎনগনি, চেনা ১৪৪

মাম্মা ভোইনা থোকপা লোনগনবা লাইনা চেনা ১৭৮

মাখোংদা-নাই তাবা, চেনা ২৮৩

মাম্মা থিনা শোন্মদুনা ঈ থকপা ওমদ্রবা, চেনা ৩১৭

মিকপা নত্রগা মারোই হৌবা, চেনা ৩৩০

হিদাক, চেনা ৩৪০



লাইরেল শজ্জা শা চাবগা মরি লৈনবা, চেনা ৯৮

লাইকুপ থোকপা, চেনা ১৮১

লাই থোকপা, চেনা ১৮৩

লাইথুং থুংবা, চেনা ১৮৭

লাইকোই, চেনা ২৬৫

লাইরেল শজ্জিক, চেনা ২৭৩

নাহি তাবা, চেনা ২৭৯

লাইরিক অগিগী পন্দুপ খুদিং মজ্জা পনথিবা থিসি পশনশিং অদুগী লিট, চেনা ৩৩৮

বানথবা, চেনা ৩২৭

শরু অমসুং তোং, চেনা ৬০

গুপচিনা তাকলবা, চেনা ৫১

শা চাবা, চেনা ৯৭

শাদা পকপা অনাবা, চেনা ৯৭

শা চাবগা খাংবা কনবগা মরি লৈনবা, চেনা ৯৯

শা ভাদগী চংলকপা লাইনা, চেনা ২২৮

শারে হোবা, চেনা ২৮১

শরু তেকপা, চেনা ৩২৫

শরু লৈথোকপা, চেনা ৩২৬

শম কেলনবা, চেনা ৩৩৯

যক্ষ্মার নত্রগা কনসমসন, চেনা ২৪৫

সমাজগী লাইনা, চেনা ২৫৪

হকচাং কায়াং লৈকনগী অপোবা নজ্জা, চেনা ২৯

হকচাং ফবা অমগী অফবা চিঞ্জাক, চেনা ৩২

হকচাংগী মনুংদা ঙৈ হজ্জং হন্না চেনবা, চেনা ৫২

হার্ট অমসুং ঙৈগী উতোং ময়াম, চেনা ৫৪

হকচাংগী অমোংপা কস্তবা হ্লেলোকপা কিভনি, চেনা ৫৫

হকচাং কনবা শায়েল তোবনা তোং ফগংহলই, চেনা ৬৩

হকচাং কলহনবা অমসুং ফহনবা চিঞ্জাক, চেনা ৯৫

হকিং কক, চেনা ১৮৫

হক হারিম, চেনা ২২৯

হারি, চেনা ২৫২

হকচাংগা যুগুত মুনা মতোল কাঁদুনা চোংথোকপা উরিং, চেনা ২৬৪

৩৫২

হকচাংকনা অবস্থান পুনৰি ভোদ্বোইবা

ছনাং লাই, চেনা ২৬৪

হানিলা, চেনা ২৮০

হাই ব্লাভ প্ৰেশৰ, চেনা ২৮৪

হা চনা, চেনা ৩৩৩

হাই অবস্থান অষ্টেইবলা চিৰুগা কৰি ভোগদবগে ? চেনা ৩৩৪

